

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

# Diplomová práce

2020

Michaela Pelikánová

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

# **Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku**

Motor abilities of primary school children

Michaela Pelikánová

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Učitelství pro základní školy (M7503)

Studijní obor: I. ST (7503T047)

2020

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 22. 4. 2020

---

podpis

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PaedDr. Janě Hájkové, která mi poskytla odbornou pomoc při zpracování diplomové práce, za její čas, trpělivost a mnoho cenných rad, které mi pomohly v psaní této práce. Dále bych ráda poděkovala paní učitelce Mgr. Sylvii Tonarové za to, že mi umožnila provést výzkum v jejích tanečních hodinách, a také paním učitelkám z chotěbořské Základní školy Smetanova také za umožnění výzkumu v jejich třídách.

## ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je zjistit a následně porovnat úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku navštěvujících taneční obor na základní umělecké škole a následně ji porovnat s úrovní pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.

Testování probíhalo na Základní umělecké škole v Chotěboři a na Základní škole Smetanova v Chotěboři a použila jsem k němu testovou baterii Unifittest (6-60), kterou jsem ještě doplnila celostním motorickým testem tzv. Jacíkovým testem. Dále jsem zjišťovala pomocí dotazníku, jakým dalším sportovním aktivitám se žáci tanečního oboru věnují.

Výzkumná část práce dokládá, že žáci tanečního oboru dosáhli průměrně lepších výsledků než žáci základní školy věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Největší rozdíl byl mezi testovanými skupinami v testu leh-sed opakovaně, kdy si žáci tanečního oboru počínali lépe téměř o 30 %. Dotazníkovým šetřením jsem zjistila, že 9 ze 14 žáků tanečního oboru navštěvuje mimo taneční obor minimálně ještě jeden další sportovní kroužek.

## KLÍČOVÁ SLOVA

pohybové schopnosti, mladší školní věk, základní umělecká škola, taneční obor, UNIFITTEST (6-60)

## ABSTRACT

The aim of the diploma thesis is to find out and compare the level of motor abilities of younger school age children attending dance lessons at Elementary Art school and then to compare it with the level of motor abilities of younger school age children which do sports only in Physical Education.

It has been testing at the Elementary Art school in Chotěboř and at the Primary School Smetanova in Chotěboř and I used the battery test – Unifittest (6-60), which I completed by the holistic motoric test, called the Jacík test. I also used a questionnaire to find out what other sports activities do pupils of the dance branch.

The research part of this work shows that the dance students achieved on average better results than the pupils of the Primary School dedicated to sports only in Physical Education. The biggest difference was between the test groups in the repeatedly „Leh-Sed“, when the dance students were better by almost 30 %. Using a questionnaire survey I found out that 9 out of 14 pupils of the dance branch attend at least one other sports club.

## KEYWORDS

motor abilities, primary school age, elementary art school, dance subject, UNIFITTEST (6-60)

## Obsah

1	Úvod .....	9
2	Cíl a problém diplomové práce .....	10
2.1	Cíl práce .....	10
2.2	Problém práce .....	10
2.3	Postup práce .....	10
3	Teoretická část .....	12
3.1	Pohybové schopnosti .....	12
3.1.1	Rozlišení pohybových schopností a pohybových dovedností .....	12
3.1.2	Členění pohybových schopností .....	13
3.1.3	Vytrvalostní schopnosti .....	14
3.1.4	Rychlostní schopnosti .....	18
3.1.5	Silové schopnosti .....	20
3.1.6	Koordinační pohybové schopnosti .....	23
3.1.7	Flexibilita (pohyblivost) .....	29
3.2	Charakteristika dítěte mladšího školního věku .....	32
3.2.1	Tělesný vývoj .....	32
3.2.2	Pohybový vývoj .....	33
3.2.3	Psychický vývoj .....	34
3.3	Základní umělecká škola .....	36
3.3.1	Charakteristika .....	36
3.3.2	Organizace .....	36
3.3.3	Taneční obor na ZUŠ .....	37
3.4	Tanec .....	40
3.4.1	Klasická taneční technika .....	41
3.4.2	Moderní tanec .....	42
3.4.3	Lidový tanec .....	43

3.4.4	Struktura sportovního výkonu v tanci .....	45
4	Výzkumná část.....	49
4.1	Hypotézy práce.....	49
4.2	Charakteristika souboru .....	49
4.3	Metody práce.....	52
4.3.1	Metody práce .....	52
4.4	Průběh testování .....	53
4.5	Výsledková část .....	55
4.5.1	Výsledky testování jednotlivých škol – ZUŠ, ZŠ .....	55
4.5.2	Porovnání průměrných hodnot jednotlivých motorických testů.....	56
4.5.3	Vyhodnocení jednotlivých disciplín žáků ZUŠ a žáků ZŠ .....	59
4.6	Vyhodnocení dotazníkového šetření .....	70
4.6.1	Přehled odpovědí v dotazníku žáků tanečního oboru ZUŠ .....	71
4.6.2	Přehled odpovědí v dotazníku žáků ZŠ .....	73
4.7	Řízený rozhovor s žáky ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci TV .....	74
4.8	Řízený rozhovor s paní učitelkou tanečního oboru ZUŠ.....	76
4.9	Výsledky hypotéz.....	80
5	Diskuze .....	83
6	Závěr.....	88
7	Seznam použité literatury a informačních zdrojů .....	90
8	Seznam příloh .....	94



# 1 Úvod

Tanec mě provází skoro celý život, proto jsem se i rozhodla, zvolit si téma své diplomové práce spojené právě s ním. V práci se zaměřím na pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku, které navštěvují taneční obor na základní umělecké škole. Základní uměleckou školu v Chotěboři, kterou jsem si vybrala pro svůj výzkum, jsem sama navštěvovala celých 9 let. Taneční obor na ZUŠ a další taneční styly, kterým jsem se věnovala, mi vybudovaly vztah k pohybu, a tak jsem se rozhodla tanec studovat. Úspěšně jsem prošla talentovými zkouškami a střední vzdělání absolvovala na taneční konzervatoři.

Tanec má v sobě každý z nás již od útlého dětství. Děti pobíhající po hřišti, poskakující po chodníku vedle maminky, či tleskající do rytmu říkanky nebo písničky, to všechno jsou projevy tance. Každé dítě touží po pohybu, objevování nových věcí, nedokáže chvíli posedět. Jakmile dítě nastoupí do školy, zájmy se začínají měnit. V dnešní době zájmy dětí směřují spíše k moderním technologiím a zájem o pohyb klesá. Záleží primárně na rodičích, k čemu své děti vedou. Pokud se rozhodnou své dítě přihlásit do tanečního oboru, rozhodně neudělají chybu.

Díky tanci děti rozvíjí celé své tělo, učí se, jak jejich tělo funguje, jak reaguje. V tanci se rozvíjí veškeré pohybové schopnosti. Rozvíjí se koordinační schopnosti, obratnost, vytrvalost, ale i síla. U všech pohybů se dbá na správné technické provedení a dítě se učí správnému držení těla.

Nejen že tanec působí pozitivně na rozvoj pohybového aparátu, ale také učí dítě disciplíně a zodpovědnosti.

Cílem mé diplomové práce je zjistit úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku navštěvujících taneční obor na základní umělecké škole a následně ji porovnat s úrovní pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy na základní škole. Výzkum budu provádět pomocí testové baterie UNIFITTEST (6-60). Výzkum doplním dotazníkem, ze kterého zjistím, jakým dalším pohybovým aktivitám se žáci tanečního oboru věnují. Díky odpovědím v dotazníku budu schopna zhodnotit případné výraznější odchylky ve výsledcích šetření.

## 2 Cíl a problém diplomové práce

### 2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zjistit úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které navštěvují taneční obor na základní umělecké škole a následně tuto úroveň porovnat s úrovní pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu<sup>1</sup> pouze v rámci školní tělesné výchovy.

### 2.2 Problém práce

Hlavními otázkami diplomové práce, kterými se zabývám, jsou:

1. Bude rozdíl v úrovni pohybových schopností žáků tanečního oboru ZUŠ a žáků ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy?
2. Bude v některém z testů výrazný rozdíl mezi testovanými skupinami?
3. Jakým pohybovým aktivitám se věnují žáci tanečního oboru ZUŠ ve svém volném čase a kolikrát týdně?

### 2.3 Postup práce

- a) Rozbor literatury k teoretické části práce, formulace problémů, cílů a sepsání hypotéz.
- b) Připravit se teoreticky i prakticky na jednotlivé pohybové testy.
- c) Zmapovat úroveň pohybových schopností žáků tanečního oboru ZUŠ pomocí zvolených testů.
- d) Zadat žákům tanečního oboru ZUŠ dotazník týkající se dalších kroužků, které navštěvují ve svém volném čase.
- e) Pomocí dotazníku vyčlenit žáky ze ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy.
- f) Zmapovat úroveň pohybových schopností žáků ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, pomocí zvolených testů.
- g) Porovnat mezi sebou úroveň pohybových schopností žáků tanečního oboru ZUŠ a žáků ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy.
- h) Pomocí vyplněných dotazníků zjistit, jakým dalším sportům se ve svém volném čase věnují děti tanečního oboru ZUŠ, které by mohly ovlivnit výsledky motorických testů.

---

<sup>1</sup> Sport byl Radou Evropy definován jako: „veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Bílá kniha o sportu, 2007 str. 2 [Citace: 13. duben 2020])

- i) Pomocí řízeného rozhovoru zjistit další doplňující informace, které by mohly být důležité pro vyhodnocení výsledků šetření.

### 3 Teoretická část

#### 3.1 Pohybové schopnosti

Schopnost je dle profesora psychologie Schmidta (1991) trvalá vlastnost, která nám je převážně geneticky dána. Díky schopnostem můžeme mezi lidmi spatřovat rozdíly, a to ve výkonnosti v různých činnostech, či při plnění různých úkolů. Každý z nás má každou ze schopností, u někoho mohou být však nějaké výraznější než u jiných jedinců. (Měkota, a další, 2005)

Pojem pohybových schopností definovalo již mnoho autorů a tyto definice se od sebe často liší.

*„Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.“* (Perič, a další, 2010 str. 15)

*„Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu.“* (Měkota, a další, 1983 str. 97)

Definice dle Burtona a Millera (1998): *„Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností.“* (Měkota, a další, 2005 str. 12)

Úroveň pohybových schopností nelze snadno ovlivnit, a už vůbec ne v krátkém čase, jak ve své publikaci uvádí Perič a Dovalil (2010). Dalo by se říct, že úroveň pohybových schopností je během našeho života relativně stálá a k její změně je zapotřebí velké úsilí, kterým rozumíme dlouhodobý cílený trénink.

Měkota (1983) ještě upozorňuje na pojem potencialita, se kterým se v souvislosti se schopnostmi setkáváme. To, že disponujeme vynikajícími rychlostními schopnostmi, automaticky neznamena, že budeme patřit mezi vynikající světové sprintery. Máme však možnost tuto schopnost využít pro zdokonalování se v dané činnosti.

Pohybové schopnosti se vyvíjejí postupně a kolem osmého roku života můžeme říct, že se struktura schopností dítěte pravděpodobně do jisté míry podobá struktuře schopností dospělého jedince. Při aktivní pohybové činnosti v dětství, pubertě či adolescenci mohou být motorické schopnosti výrazně ovlivněny, ale mohou být také zcela zastaveny v případě, že je jedinec upoután na lůžko. (Měkota, a další, 1983)

##### 3.1.1 Rozlišení pohybových schopností a pohybových dovedností

Pokud se zabýváme pojmem pohybová schopnost, je důležité také zmínit pojem pohybová dovednost, aby se nestalo, že dojde k záměně těchto dvou pojmů. Měkota (2005) uvádí

jednoduché rozlišení těchto pojmů tak, že schopnost je částečně geneticky podmíněný předpoklad, zatímco dovednost je učením získaná.

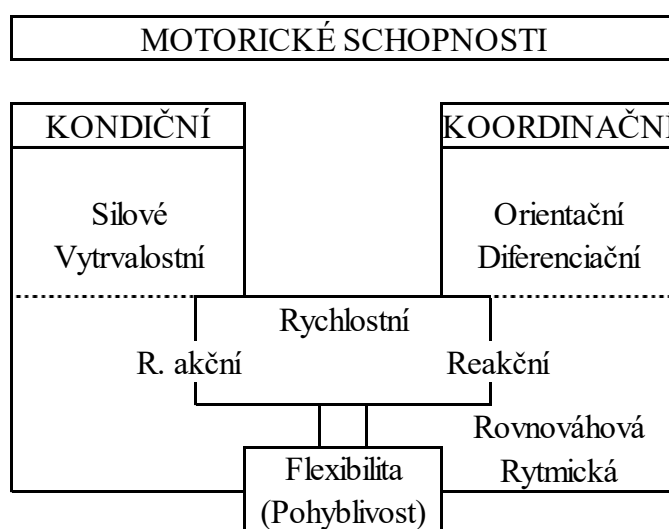
K získání nové dovednosti nejsou dostačující pouze pohybové schopnosti, ale i schopnosti kognitivní a senzorické. Dítě se nenaučí pohybový úkol, pokud jeho síla bude nedostatečná, budou mu chybět koordinační předpoklady pro úkol potřebné, nebo úkol jednoduše nepochopí. Každá dovednost je tedy podmíněna několika schopnostmi. (Měkota, a další, 2005)

### 3.1.2 Členění pohybových schopností

Stejně jako mnozí autoři definují pohybovou schopnost odlišně, tak i členění pohybových schopností můžeme najít různé.

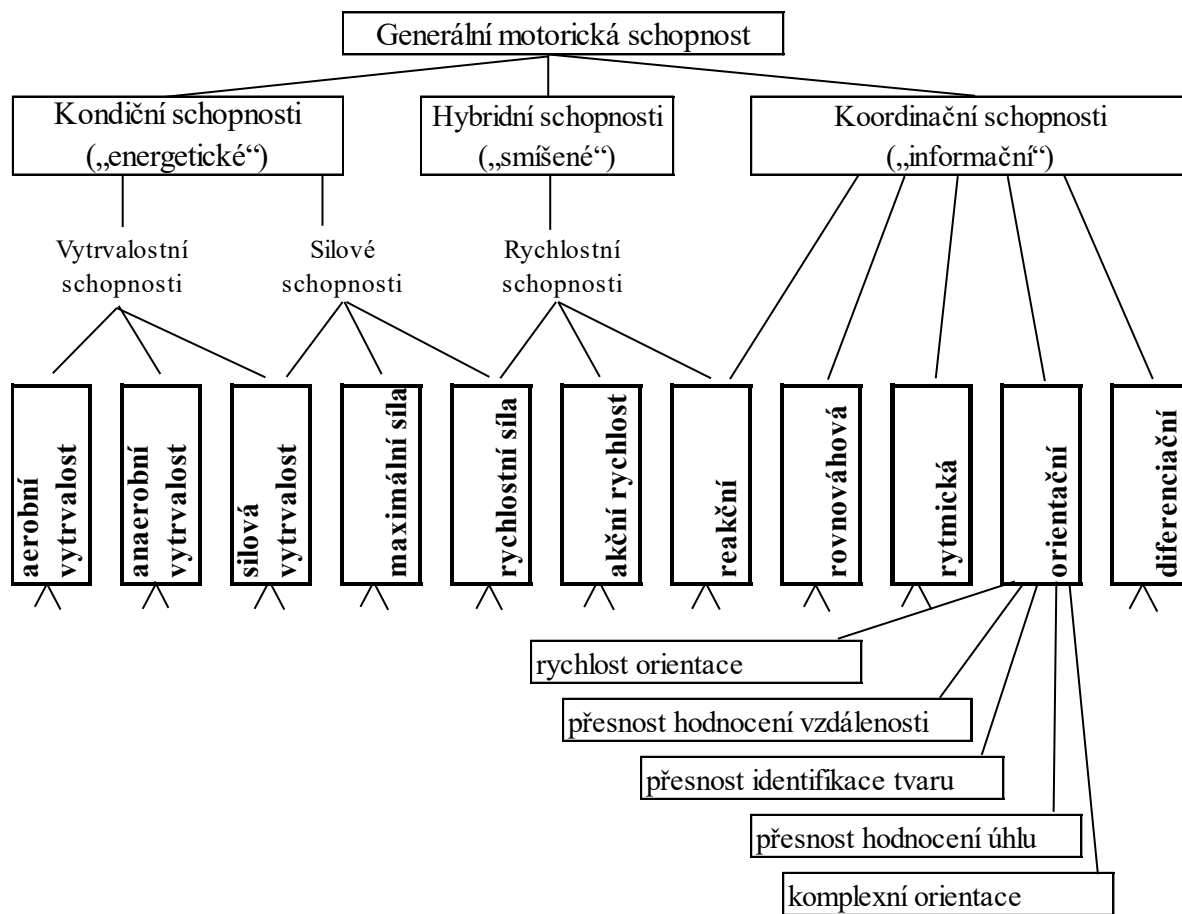
Je to několik desítek let, co teoretikové, kteří se zabývali tělesnou výchovou, došli k vymezení 5 – 7 motorických schopností. Roku 1960 vyšel článek, ve kterém sovětský autor G. A. Semjonov vymezil následující základní schopnosti: sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost, pohyblivost. (Měkota, a další, 1983)

V sedmdesátých letech se prosadilo dělení do dvou základních skupin, které pojmenoval německý teoretik Grundlach. Jedná se o rozdělení na kondiční schopnosti, do kterých řadíme vytrvalostní, silové a částečně i rychlostní schopnosti, a koordinační schopnosti, kam spadají schopnosti orientační, diferenční, reakční, rovnováhové, rytmické aj. „Hybridní“, kondičně-koordinační schopnosti, stojí na pomezí dvou skupin. Pohyblivost neboli flexibilita se nedá do schématu zcela jasně zařadit, jelikož se jedná o systém pasivního přenosu energie. (Měkota, a další, 2005)



Obr. č. 1: Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota, a další, 2005)

Výše zmíněné dělení je však příliš obecné a pro navržení testů či tréninkových metod nedostatečné. Je tedy potřeba dělení další, a to na primární schopnosti.



Obr. č. 2: Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2000)

Žáci, navštěvující taneční obor, různými způsoby rozvíjí koordinální, silové a vytrvalostní schopnosti, které potřebují pro vědomé ovládání těla v tanci. (RVP ZUV, Taneční obor [Citace: 8. prosinec 2020])

### 3.1.3 Vytrvalostní schopnosti

*„V antropomotorice je vytrvalost definována jako základní motorická schopnost umožňující provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu.“* (Hájek, 2012 str. 51)

Někteří autoři také charakterizují vytrvalostní schopnost jednoduše jako schopnost odolávat únavě.

Novosad (2005) uvádí několik faktorů, na kterých je vytrvalostní schopnost závislá. Jde o ekonomičnost techniky prováděné pohybové činnosti, způsob krytí energetických potřeb, schopnost příjmu kyslíku, dále také závisí na optimální tělesné hmotnosti, na úrovni volní

koncentrace, která je zaměřená na překonávání únavy, a také na rozvoji druhu vytrvalosti, který určuje typ prováděné pohybové činnosti.

Důležitost vhodné motivace pro jednotvárnou pohybovou činnost zmiňuje Čelíkovský (1979). Ta musí být vždy optimální k danému pohybovému úkolu. Je známo, že za mimořádné motivace, jako jsou např. olympijské hry či válka, je člověk schopen podat podstatně lepší výkon než za normální situace.

Zejména pak u dětí je motivace nutná, měli bychom tedy zařazovat aktivity herní podoby, které budou pestré a pro děti zábavné.

### **Vytrvalostní schopnosti můžeme dělit podle různých hledisek:**

Podle počtu a rozložení zapojených svalů v pohybové činnosti dělíme vytrvalost na *lokální* (místní, svalovou) vytrvalostní schopnost a *globální* (celková, kardiorespirační) vytrvalostní schopnost. Jejich charakteristiku uvádím dle Měkoty a Blahuše (1983)

- *Lokální* vytrvalost, neboli svalová, je schopnost uplatňována při pohybových činnostech, které vyžadují zapojení jen menších svalových skupin. Zapojena je maximálně 1/3 svalstva. Je to schopnost odolávat místní svalové únavě. Podle typu svalové kontrakce můžeme dále rozlišovat lokální vytrvalost *statickou* a *dynamickou*.
- Při *globální* vytrvalosti se zapojují velké svalové skupiny, a to více než 1/3 svalstva, často se však zapojuje veškeré kosterní svalstvo. Je to schopnost odolávat celkové únavě. S ohledem na podíl energie dělíme globální vytrvalost na *anaerobní*, při které energii, potřebnou pro svalovou činnost, zajišťují převážně metabolické procesy, nevyžadující přístup kyslíku a *aerobní*, kdy převládá aerobní metabolismus.

Dále můžeme vytrvalostní schopnost dělit podle délky trvání na dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní. Ty charakterizuje Novosad (2005) takto:

- *Dlouhodobá* vytrvalost je specifická pro cyklické pohybové činnosti, její trvání je mezi 10 minutami až několika hodinami. Výkony dlouhodobé vytrvalosti jsou podmíněny zejména ekonomičností všech funkcí a automatizací techniky daného pohybu. V tomto druhu vytrvalosti dominuje uvolňování energie v aerobním režimu.
- *Střednědobá* vytrvalost se projevuje jako schopnost vykonávat nepřetržitou pohybovou činnost, a to po dobu 2 až 10 minut. Charakteristické jsou zde požadavky na dodávku energie jak anaerobními, tak aerobními procesy.
- *Krátkodobá* vytrvalost probíhá v rozmezí 35 s až 2 minut a hlavní oblastí energetického krytí je zde anaerobně laktátová zóna.

- *Rychlostní* vytrvalost se uplatňuje při sprinterských disciplínách a délka pohybové činnosti je do 35 s. Energetické krytí je zabezpečeno anaerobně alaktátovým a anaerobně laktátovým systémem.

### **Metody rozvoje vytrvalostních schopností**

Metody rozvoje vytrvalosti se od sebe liší konkrétním záměrem postavit organismus do odlišných fyziologických podmínek pohybové činnosti. Režim činnosti je ve sportovním tréninku určován dobou trvání cvičení, jeho intenzitou, délkou a charakterem zotavení a počtem opakování. (Choutka, a další, 1984)

Rozhodující pro zvolení správné metody je skutečnost, zda zatížení probíhá po delší dobu bez přerušení, nebo naopak v kratších časových úsecích s přerušením. Metody volíme dle toho, jaký druh vytrvalosti chceme rozvíjet. (Měkota, a další, 2005)

K rozvoji vytrvalostních schopností se využívá řada tréninkových metod, které se mohou i různě kombinovat. Následující metody rozvoje vytrvalosti uvádím dle Choutky a Dovalila (1984):

- *Metoda souvislá* – nazývána také celostní, znamená delší nepřerušované a rovnoměrné zatížení nevysoké intenzity.
- *Metoda střídavá* – nepřetržité déletrvající zatížení, při kterém se střídají zatížení různé intenzity (fartlek – hra s během).
- *Metoda intervalová* – střídá se fáze zatížení a zotavení, přičemž intervaly odpočinku neslouží k úplnému zotavení.
- *Metoda opakovací* – charakteristická libovolnými přestávkami mezi opakováním zatížením. Délka odpočinku se řídí subjektivními pocity, většinou tak dochází k úplnému zotavení. Zatížení má různě dlouhé trvání a intenzitu.

### **Diagnostika vytrvalostních schopností**

Úroveň vytrvalostních schopností nemůže být změřena přímo, ale jen zprostředkovaně prostřednictvím indikátorů. Diagnostiku provádíme především terénním měřením, která u výkonných sportovců zpřesňují a doplňují laboratorní měření. (Měkota, a další, 2005)

Neumann (2003) zmiňuje důležitost motivace při testování vytrvalostních schopností. Pokud měřená osoba nemá snahu podat co nejvyšší výkon, nebo nedokáže odhadnout své možnosti, dochází tak k velkým chybám, které znehodnocují testování.

K posuzování vytrvalostních schopností se používají:



## **1. Terénní testy**

V těchto testech, které mají většinou charakter testů výkonových, se vytrvalost usuzuje z výkonů, kterých bylo dosaženo při vhodně zvolené pohybové činnosti.

Zaměřujeme se především na:

- průměrnou rychlost lokomoce do přerušení z důvodu únavy, zde hodnotíme absolvovanou vzdálenost (Cooperův test – 12 minutový běh bez přerušení)
- stanovený časový limit lokomoce, zde hodnotíme absolvovanou vzdálenost v metrech a průměrnou rychlost (Legérův test – vytrvalostní člunkový běh, stupňování rychlosti běhu)
- určenou délku trati, zde hodnotíme čas, za jaký byla trať překonána, a hodnotíme také průměrnou rychlost (distanční běhy na různé vzdálenosti – 600, 1000, 1500 metrů).

## **2. Laboratorní testy**

- V laboratorních podmínkách zjišťujeme funkční změny v organismu, které byly způsobeny vytrvalostním zatížením. Označujeme je také jako testy zátěžové. Nejtypičtějšími laboratorními testy jsou testy se stupňovanou zátěží na běhátku nebo bicyklovém ergometru. Nejčastěji se hodnotí srdeční frekvence, spotřeba kyslíku a hodnoty laktátu. (Měkota, a další, 2005)

Vytrvalost aerobního charakteru můžeme realizovat u dětí každého věku, avšak do 10 let není zvláštní vytrvalostní trénink třeba, jelikož v období mladšího školního věku ani nevede k zásadnímu nárůstu aerobního výkonu. Může však do jisté míry ovlivnit červená svalová vlákna. V tomto období je však důležité, aby trénink vytrvalosti probíhal vždy zábavnou formou. 11. až 12. rok začíná být vhodným obdobím pro nárůst dlouhodobé vytrvalosti. (Zumr, 2019)

Jak už jsem zmínila, při rozvoji vytrvalosti u dětí je třeba dostatečná motivace. I v taneční výchově, zejména pak právě u mladších dětí, se při rozvoji vytrvalostních schopností využívají aktivity herního charakteru. Samotná klasická taneční technika je známá svou náročností a během jednotlivých cvičení dochází k rozvoji vytrvalostní síly, je důležité dbát především na správné provedení a bezpečnost. Lidové tance přispívají k rozvoji vytrvalosti činnostmi, které bývají dlouhé a často se opakují.

### 3.1.4 Rychlostní schopnosti

„Rychlost pohybu jako motorická schopnost je v antropomotorice definována jako schopnost provést pohyb (komplex pohybů, pohybovou činnost) v co nejkratším časovém úseku. Jedná se o pohybovou činnost krátkodobého charakteru (do 20 s), která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje překonání většího odporu a je vykonávána ve vysoké intenzitě.“ (Hájek, 2012 str. 46)

Úroveň rychlostních schopností jsme schopni ovlivnit jen do jisté míry, mají totiž velký podíl vrozených předpokladů. Perič (2010) uvádí, že vliv dědičnosti je přibližně 80 %. Dále zmiňuje další oblasti, na kterých rychlostní schopnosti závisí. Jednou z nich je nervosvalová koordinace, která se dá skrze trénink relativně dobře rozvíjet. Jde především o schopnost střídat co nejrychleji kontrakci a relaxaci svalových vláken. Dále záleží na typu svalových vláken. Červená svalová vlákna nám umožňují pracovat dlouho, ale pomalu, zatímco bílá vlákna pracují velmi rychle, ale jen malou chvíli. Velice rychle se unaví. Pro vysokou úroveň rychlosti je důležitý vysoký podíl bílých vláken, kterým se říká rychlá vlákna. Poměr vláken je dán geneticky, tréninkem ho tedy ovlivníme velmi málo. Velikost svalové síly je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce, a tedy i její rychlosti.

V literatuře se setkáme s více přístupy k členění rychlosti. Hájek (2012) ve své publikaci uvádí dělení na:

#### 1. Reakční rychlostní schopnosti:

- a. Reakce na různý typ podnětu - podněty mohou být *zrakové* (vizuální), *zvukové* (audiovizuální) či *dotykové* (taktilní).
- b. Reakce na různé situace – ty mohou být *jednoduché* či *složitě*.

#### 2. Akční rychlostní schopnosti (realizační):

- a. při *jednorázovém* provedení či při *opakovaném* provedení
- b. *jednoduchého* pohybu či pohybu *složitějšího*
- c. *smíšené* (komplexního charakteru):
  - silově rychlostní schopnosti
  - vytrvalostně rychlostní schopnosti
  - koordinačně rychlostní schopnosti

*Reakční rychlost* je schopnost člověka zahájit pohyb na daný podnět, a to v co nejkratším čase. Podněty mohou být různé, stejně tak jako pohybové odpovědi (pohyb končetin, hlavy, přemístění celého těla). Nejde zde o provedení pohybu jako takové, ale o nervové procesy, které

pohybu předcházejí. Schopnost je tedy vázána primárně na nervový systém. Dokazuje to i velký rozdíl časů reakcí jednoduchých a složitých. Jednoduché trvají krátce, protože dopředu známe signál i způsob reakce (např. start u běhu na 100 m). Složité trvají déle, neboť dopředu netušíme, jaký podnět přijde a jak na něj budeme reagovat (např. brankář). (Měkota, a další, 1983)

*„Akční rychlostní schopnost je schopnost provést pohybovou činnost v co nejkratším čase od doby zahájení pohybu. Je to tedy schopnost splnit co nejdříve pohybový úkol realizací vlastního pohybu.“* (Hájek, 2012 str. 48)

Akční rychlost se váže jednak na soustavu pohybovou, zejména pak na svalovou činnost a jednak na nervovou soustavu. Kritériem pro posouzení akční rychlosti bude zpravidla čas, který je potřebný k vykonání pohybového úkolu. (Měkota, a další, 1983)

### **Metody rozvoje rychlostních schopností**

*„Pro rozvoj rychlostních schopností je jejich specifčnost rozhodujícím faktorem volby prostředků a metod. Rychlostní cvičení by měla být svým charakterem a strukturou co nejbližší vlastní činnosti.“* (Hájek, 2012 str. 49)

Metody rozvoje reakčních rychlostních schopností:

- *metoda analytická* – jednodušší podmínky a rozdělení pohybové struktury na dílčí části,
- *metoda senzorická* – metoda senzorická, tzv. pocit času,
- *metoda opakování* – např. střídání druhu podnětu v různých situacích, starty z různých poloh apod.

Metody rozvoje akčních rychlostních schopností:

- *metoda opakování* – s variantami obměn prostředků a podmínek
- *metoda rychlostní* – např. lifting, skiping, výběh do svahu apod. (Hájek, 2012)

Pro rozvoj rychlostních schopností je vhodné dodržovat zásady, Novosad (2005) uvádí ve své publikaci následující:

- Důležitá je intenzita cvičení, která musí být maximální.
- Délka pohybové činnosti je ovlivněna udržením maximální rychlosti. Nesmí dojít k poklesu rychlosti.
- Intervaly odpočinku musí vždy zajistit zotavení pro další pohybovou činnost.
- Cvičení, která používáme, musí být dokonale zvládnuta. Dbáme na správnou techniku provedení.

- Svalstvo musí být na náročnou pohybovou činnost připraveno, dbáme na důkladné rozcvičení.
- Trénink nesmí být ovlivněn faktory, které by narušily maximální koncentraci a volní úsilí k dosažení maximální rychlosti.

## **Diagnostika rychlostních schopností**

### **1. Testy reakční rychlosti**

Čas reakce je čas, který uplyne mezi podnětem k činnosti a jejím začátkem.

Nejlépe se měří přístrojem – *reaktometrem* (reakce ruky stisknutím tlačítka). Čas reakce se většinou měří v laboratoři.

Terénní testy, při kterých se měří například dráha volně padajícího předmětu, který testovaný jedinec zastavuje chycením, slouží jen k přibližným odhadům.

### **2. Testy akční rychlosti**

Čas pohybu je čas nutný k uskutečnění předepsaného pohybu.

Pro zjišťování frekvenční rychlosti (akční rychlosti jednoduchých pohybů cyklických) se používají různé formy tappinku. Jedná se o ťukání tužkou, klepání prstem, dotyky rukou či nohou apod.

K testování smíšené (komplexní rychlosti) se používají výlučně krátké běhy (běh na 50 m s pevným startem, běh na 20 m s letmým startem, člunkový běh, slalomový běh). (Měkota, a další, 1983)

Zumr (2019) píše, že rozvoj rychlostních schopností je důležitou součástí tréninku dětí, ideální je se na něj zaměřit již od 7 let, a to především na frekvenci pohybu. Ideální interval zatížení je asi 10 sekund a následně minutový odpočinek. Současně s rychlostí se rozvíjí také hbitost. K tomu nám dobře poslouží například překážkové dráhy. Minimálně do 12 let nemají děti dostatek enzymu pro odbourávání laktátu a jsou ohroženy vysokou tepovou frekvencí, která z důvodu krátkého odpočinku nestihne klesnout. Při rozvoji rychlosti u dětí musíme tedy dbát na to, aby organismus nebyl příliš unaven, aby bylo dítě dostatečně motivováno, a cvičení zařazujeme ideálně na začátek tréninkové jednotky až po dostatečném rozcvičení. (Zumr, 2019)

### **3.1.5 Silové schopnosti**

*„Síla jako motorická schopnost je v antropomotorice vymezena jako schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu, a to prostřednictvím svalového napětí.“* (Hájek, 2012 str. 42)

*„Silové schopnosti jsou ve všech svých formách základními a rozhodujícími schopnostmi jedince, bez kterých se nemohou ostatní motorické schopnosti projevit.“ (Hájek, 2012 str. 42)*

Rozdělení silových schopností vychází primárně z druhů svalové kontrakce, které jsou důležité pro vznik svalové síly. Podle změn délky svalu a podle napětí rozeznáváme kontrakce:

1. **Izometrické, statické** – délka svalu se nemění, napětí se však zvyšuje.
2. **Izotonické, dynamické** – délka svalu se mění, zatímco napětí zůstává přibližně stejné. Tuto kontrakci můžeme ještě dále dělit na:
  - a. *koncentrickou* – sval se zkracuje, jeho napětí se nemění,
  - b. *excentrickou* – sval se protahuje, napětí se nemění. (Perič, a další, 2010)

Rozdělení silových schopností je tedy založeno na typu svalové kontrakce, na vnějším projevu a na požadavcích rozvoje.

1. **Statická síla** – většinou se jedná o udržování těla nebo břemene ve statických polohách. Charakteristická je kontrakce izometrická.
2. **Dynamická síla** – projevuje se pohybem hybného systému či jeho částí. Charakteristická je kontrakce izotonická. Dynamickou sílu můžeme dále dělit v souvislosti s velikostí a rychlostí odporu:
  - a. *výbušná síla* – maximální zrychlení, nízký odpor (např. hody, kopy, odrazy),
  - b. *rychlá síla* – nemaximální zrychlení, nízký odpor (např. starty, běh přes překážky),
  - c. *vytrvalostní síla* – nevelká stálá rychlost, nízký odpor (veslování, silniční cyklistika),
  - d. *maximální síla* – vysoký až hraniční odpor malou rychlostí (např. vzpírání, zápas). (Perič, a další, 2010)

### **Prostředky a metody rozvoje silových schopností**

Cvičení, při kterých dochází k rozvoji síly, jsou charakteristická zvýšeným odporem. Obvykle se dělí do následujících dvou skupin:

1. **Cvičení s vnějším odporem, který je vyvolán:**
  - hmotností předmětu (činky, koule, medicinální míče)
  - odporem spolucvičence (přetahy, přetlaky, zvedání, nošení)
  - odporem pružných předmětů (pružiny, gumové expandery)
  - odporem vnějšího prostředí (voda, sníh, výstup do svahu)
  - speciálně konstruovanými posilovacími stroji (veslovací trenažér)

## **2. Cvičení, při nichž se překonává hmotnost vlastního těla:**

- bez doplňující zátěže (kliky, shyby)
- s doplňující zátěží (výskoky se zátěžovou vestou, s malými činkami)

Metody rozvoje silových schopností se liší velikostí odporu, počtem opakování a rychlostí pohybu. Kombinací těchto komponent lze působit na jednotlivé druhy síly. (Choutka, a další, 1984)

Metod rozvoje silových schopností je mnoho a hledisko jejich klasifikace se u různých autorů liší. Mezi základní metody patří například metoda maximálních úsilí, metoda opakovaných úsilí, metoda rychlostní, metody vytrvalostní či třeba metoda izometrická.

### **Diagnostika silových schopností**

Jelikož optimální velikost silové schopnosti není přímo měřitelná, ke stanovení velikosti svalové síly se používají laboratorní a terénní testy. Laboratorní diagnostika využívá především biomechanických měření, zatímco terénní testy využívají standardizované provádění tělesných cvičení.

#### **1. Laboratorní testy**

V laboratorních podmínkách se nejčastěji stanovuje síla statická, tedy se provádí izometrické testování a to formou dynamometrie. Úkolem testovaného jedince je vyvinout maximální sílu proti pevnému odporu.

#### **2. Terénní testy**

Při terénních testech je hodnocen výkon, kterého cvičenec dosáhl při provádění jednotlivých cvičení. (Měkota, a další, 2005)

V období mladšího školního věku je důležité, aby děti byly schopné vědomě a následně i automaticky zapojovat svaly, nesoustředíme se tedy na nárůst svalové síly jednotlivých svalových skupin. V tomto období je vhodné volit ke zpevňování těla tzv. přirozená cvičení jako šplhání, ručkování, balancování apod. a postupně přecházet ke cvičením posilovacím z důvodu prevence a také vyrovnávání svalových dysbalancí. U žáků 1. stupně při rozvoji silových schopností volíme metody vytrvalostní a rychlostní. Vybíráme taková cvičení, u kterých se zapojuje velké množství velkých svalových skupin. (Dvořáková, a další, 2017)

V tanci žáci postupně pracují na zvyšování celkové síly. Síla je pro tanečníka zejména důležitá pro správné držení těla a pomáhá mu celkově tělo ovládat při prvcích, které jsou složitější například na stabilitu. Během tréninků tanečníci pracují na zvyšování síly dolních končetin, aby dosáhli dostatečného odrazu při vysokých skocích.

### 3.1.6 Koordinační pohybové schopnosti

*„Koordinační schopnosti můžeme chápat jako komplex schopností lehce a účelně koordinovat pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.“* (Lehnert, a další, 2014, kap. Koordinační schopnosti)

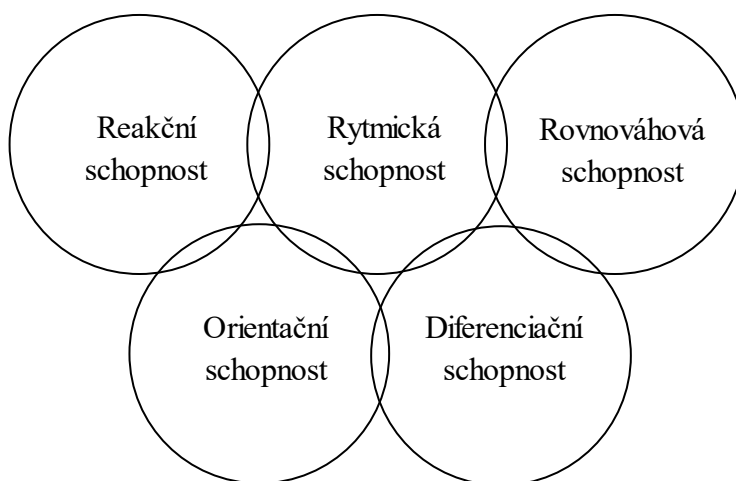
Podle Lehnerta (2014) znamená pojem koordinovat uspořádávat, uvádět v soulad. Pohybovou koordinací tedy rozumíme aspekt silového, časového a prostorového řízení pohybové činnosti. Umožňuje nám provádět různě sladěné, účelné a komplikované pohybové činnosti z různých podmínek a v nejrůznějších situacích.

Pokud jsou koordinační schopnosti dobře rozvinuty, proces osvojování nových dovedností je rychlejší a efektivnější. Dále koordinační schopnosti pozitivně ovlivňují již dříve naučené dovednosti, přispívají totiž k jejich stabilizování, podílí se také na spoluurčování stupně využití kondičních schopností a neméně důležitým významem je také ovlivňování pocitů radosti a uspokojení z pohybu, jelikož dobře koordinované pohyby jsou plynulé, mají dynamiku, správný rozsah a rytmus. Působí tedy velmi harmonicky. (Měkota, a další, 2005)

V taneční výchově nám pomohou propracovat koordinaci pohybu při pohybech volných i švihových cvičení u opory s přidržením či v závěsu na švihadle. Cvičení prováděná na volnosti vedou k celkové koordinaci pohybu a zde se ukáže, zda předchozí příprava s oporou byla dostačující. (Jeřábková, 1979)

Dále Jeřábková (1979) uvádí, že ke zvýšení celkové koordinace pohybu v tanci jistě přispívá pohyb s náčiním (švihadlo, elastická šňůra, různé druhy míčů, šátky, stuhy apod.). Žáci musí sladit těžiště těla a těžiště předmětu. Každé náčiní je specifické a díky tomu lze vyžadovat různé specifické úkoly.

Hirtz vymezil pět stěžejních schopností pro školní tělesnou výchovu. Jednotlivé schopnosti jsou vzájemně propojeny, což naznačuje následující obrázek:



Obr. č. 3 Základní koordinační schopnosti dle Hirtz 1997 (Měkota, a další, 2005)

### **Diferenciační schopnost**

*„Schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu.“ (Měkota, a další, 2005 str. 63)*

V tanci, zejména v klasické taneční technice, jde o přesnost, plynulost a ekonomičnost pohybu. Právě s těmito pojmy je diferenciační schopnost spojována, jak uvádí ve své publikaci Měkota (2005). Umožňuje nám tedy jemné vyladění jednotlivých fází pohybu a dílčích pohybů. Úzce se pojí se schopností orientační a obě tyto schopnosti se velice často uplatňují společně.

*„Úroveň diferenciačních schopností spoluurčuje také pohybová zkušenost a stupeň osvojení konkrétní činnosti. Vnímání nejjemnějších rozdílů v provedení pohybu a jeho porovnání s ideálem nebo s předcházejícím provedením je vázáno na předchozí praxi.“ (Měkota, a další, 2005 str. 64)*

Diagnostika většinou vychází z reprodukování zadané polohy (např. paže), vynaložené síly (např. stisk dynamometru, výška výskoku) nebo stanoveného tempa (např. při skákání přes švihadlo). (Měkota, a další, 2005)

### **Orientační schopnost**

*„Schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu. (Měkota, a další, 2005 str. 64)*

Pro tanečníka se tímto akčním polem stává jeviště nebo taneční parket a pohybující se objektem může být partner. Důležité pro tuto schopnost je přijímat a zpracovávat především optické, ale i kinestetické informace. V každém sportu jsou nároky na tuto schopnost odlišné. (Měkota, a další, 2005)



U orientační schopnosti má velký význam periferní vidění, které nám pomáhá proces orientace zpřesnit a především urychlit. Úroveň této schopnosti podmiňuje nejen techniku správného provedení pohybového cvičení, ale i bezúrazovost. (Čelikovský, 1979)

Pro tanečníka je vnímání prostoru neoddělitelnou součástí pohybového a tanečního projevu. Prostor může být neomezený, například v přírodě, nebo ohraničený, který je dán tvarem tanečního sálu. (Jeřábková, 1979)

*„Volně se pohybovat v prostoru znamená prostor cítit a orientovat se v něm.“* (Jeřábková, 1979 str. 14)

V klasické taneční technice se pro snazší orientaci v prostoru používá osmi bodů (dle systému A. J. Vaganové), pomocí kterých souměrně rozdělujeme taneční prostor. V tanečním sále je většinou bod 1 proti zrcadlu a od tohoto bodu po směru pravé ruky se rozděljuje prostor dále. Bod 2 je v pravém rohu, bod 3 v pravé stěně atd. (Pásková, a další, 1978)

Tanečník je na jevišti často s početným souborem, což vyžaduje úsporné a kontrolované pohyby a přehled o prostoru i o ostatních tanečnicích. Jindy je naopak na jevišti sám a má spoustu prostoru pro vlastní projev. I to je ale náročné, obsáhnout prostor tanečně sám. (Naia, 2004)

Testování orientační schopnosti není zrovna snadné, testy jsou většinou propojené s jinými motorickými schopnostmi. Můžeme ale využít například běh k metám se změnami směru. (Měkota, a další, 2005)

### **Reakční schopnost**

*„Schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase. Indikátorem je reakční doba.“* (Měkota, a další, 2005 str. 65)

Podněty (signály), které většinou přicházejí z vnějšku, a také podmínky, ve kterých se tyto podněty objevují, jsou velmi pestré. Podněty mohou být vizuální, akustické, taktilní či kinestetické. Reakční dobou rozumíme dobu, která uplyne od vyslání signálu (podnětu) k zahájení pohybu.

Reakční schopnosti můžeme diagnostikovat v laboratoři pomocí reaktometru, který měří reakční dobu. Terénní testy jsou založené na měření dráhy volně padajícího předmětu (např. tyče), který testovaný jedinec zastaví zachycením. Slouží nám pouze jako přibližný odhad. (Měkota, a další, 2005)

## Rytmická schopnost

„*Schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený. Členění: schopnost rytmické percepce, schopnost rytmické realizace.*“ (Měkota, a další, 2005 str. 67)

Podle Měkoty (2005) má schopnost rytmizace dva aspekty:

*Prvním aspektem* je vnímání akustických, také vizuálních rytmů přijímaných z vnějšku a jejich následné přenesení do pohybové činnosti. Je tomu tak právě například při tanci.

*Druhým aspektem* je rytmická schopnost jako schopnost vystihnout rytmus určitého pohybového aktu a tento rytmus existující ve vlastní představě uplatnit ve vlastní pohybové činnosti. Důležitou úlohu zde hrají informace kinestetické.

U pohybových cvičení si můžeme všimnout, že každý jedinec má svůj individuální rytmus. Při kolektivních cvičeních je tento individuální rytmus potlačen ve prospěch společného pohybového rytmu. Například při masových vystoupeních je společný rytmus podmínkou estetického účinku pohybové skladby. (Čelíkovský, 1979)

Šmolík (1985) se ve své publikaci zmiňuje o jedné z hypotéz o vzniku hudby, která k tanci neodmyslitelně patří. Hypotéza tvrdí, že nejprve byl v hudbě právě *rytmus*. Rytmus je uspořádání pohybu nebo zvuku v čase podle určitého řádu. Tleskáním, tedy pohybem rukou od sebe a k sobě, vzniká *rytmický zvuk*. Pokud k tomuto jednoduchému doprovodu přidáme pohyb celého těla, ať už se jedná o kroky, kývání apod., vznikne *tanec*.

U malých tanečníků používáme v začátcích různá rytmická cvičení, při kterých využíváme především tleskání, dupání, chůzi a podobné jednoduché pohyby, jak uvádí Kurková (1987). Můžeme zařadit také rytmizovanou řeč, případně zapojit hru na malé bicí nástroje. Při těchto činnostech rozvíjíme elementární rytmické cítění.

Diagnostiku můžeme provést pomocí *testu rytmické diskriminace*, ve kterém zjišťujeme schopnost přesného vnímání rytmu, kdy testovaný jedinec má rozeznat ze dvou akusticky předkládaných vzorců, zda se jedná o rytmické vzorce stejné, či nikoliv. Komplexní diagnostiku rytmické schopnosti nám umožňují *rytmometry* nebo *rytmografy*. Ty zaznamenávají pohybové odpovědi testovaného jedince na vysílané rytmické podněty. Při nejjednodušších terénních testech určujeme počet správných reprodukcí předvedeného pohybového vzorce během stanoveného času (20 – 60 sekund). (Měkota, a další, 2005)

## **Rovnováhová schopnost**

„Schopnost udržovat celé tělo (event. i vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a měnlivých podmínkách prostředí.“ (Měkota, a další, 2005 str. 68)

Rozeznáváme rovnováhové schopnosti statické na místě, dynamické v pohybu a balancování, vyvažování předmětu.

### **1. Statická rovnováhová schopnost**

Pokud je tělo téměř v klidu a prakticky nedochází ke změně místa, uplatňuje se statická rovnováhová schopnost. Jde například o stoj na pevné podložce (kladinka), nebo na podložce labilní (např. deska na vodě). Může se jednat také o polohu převrácenou (stoj a rukou), polohu v leže nebo vsedě. (Měkota, a další, 2005)

### **2. Dynamická rovnováhová schopnost**

Dynamickou rovnováhovou schopnost uplatňujeme při pohybech zejména tehdy, kdy dochází k rozsáhlým, často také rychlým změnám polohy a místa v prostoru. Projevuje se při *translaci a lokomoci*, při *rotaci* a také při *letu*.

- *Translace a lokomoce* – jde například o udržování a obnovování rovnováhy při chůzi, běhu, při jízdě na kole či na lyžích atd.
- *Rotace* – jedná se o udržování a obnovování rovnováhy při pohybech rotačních. Zachování rovnováhy po rotačním pohybu je velice náročné, jelikož během rotace dochází k dráždění vestibulárního aparátu.
- *Letové fáze* – jde o udržování a obnovování rovnováhy v bezoporové fázi pohybu, tedy fázi letu.

### **3. Balancování (vyvažování) předmětu**

Balancovací schopnost nám umožňuje udržovat předmět ve vratké poloze. Zejména při balancování můžeme prostým pozorováním sledovat proces neustálého kolísání balancovaného předmětu ve vratké poloze a vychýlením z ní. U většiny cvičení je důležitá kontrola zrakem. (Čelikovský, 1979)

Rovnováha dynamická se do jisté míry zdokonaluje s přibývajícím věkem, zatímco statická rovnováhová schopnost se rozvíjí pouze v dětském věku, od šestého roku se prakticky nevyvíjí. (Čelikovský, 1979)

*„Rovnováhová schopnost je ve vzájemných vztazích téměř se všemi ostatními koordinačními schopnostmi, je s nimi propojena a může být pokládána za jádro pohybové koordinace.“*  
(Měkota, a další, 2005 str. 70)

K laboratorní diagnostice rovnováhových schopností se užívá stabilometrie a pedometrie. Stabilometr zaznamenává výkyvy pohyblivé desky, na které balancuje testovaná osoba. Při pedometrii se vyhodnocuje vybočení od přímého směru při chůzi, která následuje bezprostředně po rotaci na Barányho křesle. Terénní testování nejčastěji využívá testy jako výdrž ve stoji jednož, kdy se měří čas, či počet kroků při chůzi po různě širokých kladinách. (Měkota, a další, 2005)

### **Prostředky a metody rozvoje**

Rozvoj koordinačních schopností bychom měli zařazovat vždy na začátek vyučovací či tréninkové jednotky. Cvičení jsou velmi náročná na pozornost, není tedy dobré u nich setrvávat příliš dlouho. (Perič, a další, 2010)

Pro optimální rozvoj obratnosti je vhodné provádět cvičení v mnoha různých obměnách, v měnících se podmínkách, kombinovat již osvojené pohybové prvky a spojovat různé cvičební celky, upřednostňovat složitější, koordinačně náročnější cvičení, cvičení provádět pod jistým tlakem (s větší rychlostí, s výběrem variant, se stupňovanou složitostí) s dostatečnými informacemi a opakovat cvičení po předchozím zatížení. (Hájek, 2012)

Existuje několik metod rozvoje koordinačních schopností. Zmíním metody dvě, které zmiňuje Měkota (2005) ve své publikaci:

- *Metoda obměňování (variování)* – patří mezi nejdůležitější metodu rozvoje koordinačních schopností. Je dobré obměňovat výchozí postavení, směry pohybu, odstupňování vynaložené síly, což vede k různým rychlostem a rytům pohybu, různým délkám a výškám. Kromě obměn v provedení pohybu obměňujeme také podmínky a cvičení provádíme pod časovým tlakem.
- *Kontrastní metoda* – je založena na získávání protikladných pohybových zkušeností. Pokud volíme hodně rozdílné prováděcí znaky pohybu, působení může být účinnější, než když se při obměně postupuje po malých krocích.

### **Diagnostika koordinačních schopností**

Hodnocení koordinačních schopností s sebou přináší mnohé obtíže. Ty vyplývají z celkového, dosud nedostatečně teoretického zvládnutí problematiky, ale i z toho, že se jedná o

vícesložkovou motorickou schopnost, kterou tvoří dílčí subschopnosti. Je snazší hodnotit jednotlivé, výše zmíněné subschopnosti jednotlivě. (Hájek, 2012)

### **1. Laboratorní testy**

Testy v laboratorních podmínkách využívají počítačově zabezpečené testovací systémy, které jsou charakteristické svou vysokou přesností. Laboratoře využívají přístroje, jako reaktometry, stabilometry, stereometry, dynamometry, rytmetry, goniometry aj.

### **2. Terénní testy**

Terénní testy je možné provádět v přirozeném prostředí, tedy v tělocvičně či třeba na hřišti. Zařízení potřebné k testování je běžně dostupné. Přesnost měření je však velmi omezená, některé testy mají spíše charakter kontrolních cvičení. Užívány jsou často při screeningu dětí, mládeže a také seniorů. (Měkota, a další, 2005)

Senzitivním obdobím pro rozvoj koordinace je u dívek asi mezi 7 – 10 lety a u chlapců asi do 12 let věku. Se základními koordinačními pohyby se začíná již u dětí předškolního věku, následně v mladším školním věku se rozvíjí úspěšně například rovnováha a později také přesnost pohybu. Je důležité koordinační cvičení zařazovat pravidelně a dbát na jejich kvalitu. Volíme spíše menší počty opakování ve více sériích a vzhledem k tomu, že děti mají krátkou schopnost soustředění, se u koordinačně náročných cvičení nezdržujeme dlouho. (Zumr, 2019)

#### **3.1.7 Flexibilita (pohyblivost)**

*„Flexibilita je schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu, o plně amplitudě. Jedná se tedy o kapacitu kloubu, která umožňuje plynulý pohyb v plném, pro daný účel optimálním rozsahu.“*  
(Měkota, a další, 2005 str. 96)

Dostatečný rozsah kloubní pohyblivosti, který je jedním z hlavních významů flexibility, jak uvádí Perič (2010), umožňuje lepší provedení pohybů při vlastním tréninku i soutěžích. Druhým důležitým významem flexibility je význam preventivní, kdy přiměřená pohyblivost snižuje riziko zranění při nečekaných či nekoordinovaných pohybech.

Úroveň pohyblivosti ovlivňuje řada faktorů. Mezi hlavní se řadí tvar kloubu (čím větší hlavice a čím menší jamka, tím je rozsah v kloubu větší), pružnost vazivového a kloubního aparátu, síla svalů kolem daného kloubu (jde zde o agonistické, které vykonávají pohyb a svaly antagonistické, které vykonávají pohyb opačný), ale také například pohlaví, kdy ženy mají vyšší flexibilitu než muži. Ovlivňovat pohyblivost může dále i teplota prostředí (v chladu je

pohyblivost menší) nebo denní doba (ráno je pohyblivost značně nižší než odpoledne). (Perič, a další, 2010)

Flexibilitu můžeme rozlišit *statickou*, kde jde o rozsah pohybu v kloubu, kterého můžeme dosáhnout pozvolným pomalým pohybem, a *dynamickou*, což je schopnost využít kloubní rozsah při pohybové činnosti provedené normální nebo zvýšenou rychlostí. (Měkota, a další, 2005)

Další dělení flexibility, které Měkota (2005) uvádí, je důležité zejména pro testování pohyblivosti, je to dělení na flexibilitu *aktivní* a *pasivní*. Při aktivní pohyblivosti používáme pouze sílu příslušných svalů, zatímco při pasivní pohyblivosti nám pomáhají vnější síly, jako je gravitace či třeba partner. Rozsah flexibility pasivní je vždy větší než rozsah aktivní flexibility.

*„Tanečnice, moderní a sportovní gymnastky, krasobruslařky, nejen ženy ale i muži, rozvíjejí flexibilitu v mnoha velkých kloubech až do stavu hypermobility celkové, neboť je to nezbytné pro dosažení technicky správného a zejména estetického projevu. Mnohdy však na to doplácí obtížemi (bolestmi) v pozdějším věku.“* (Měkota, a další, 2005 str. 99)

### **Metody rozvoje flexibility**

Pohyblivostní schopnost máme každý z velké části danou geneticky, avšak můžeme ji výrazně ovlivnit cvičením, důležitá je pravidelnost rozvoje flexibility a především dodržování zásad, aby nedošlo k poranění.

Příznivě na rozvoj flexibility působí vliv teploty prostředí a samozřejmostí by vždy mělo být důkladné zahřátí organismu před samotným cvičením. Jeho vynechání může vést ke svalovým poraněním. Při dodržování těchto zásad můžeme pohyblivost zvyšovat poměrně lehce a rychle, avšak její úroveň si zachováme pouze při stálém tréninku, jinak se dosažená úroveň opět vrací do původního stavu. (Choutka, a další, 1984)

Metody tréninku pohyblivosti rozeznáváme *statické* a *dynamické*, a přihlíží se také k tomu, zda jde o cvičení aktivní či pasivní.

- **Metoda dynamická** – je založena na švihových a kmitových pohybech, kterými se dosahuje krajních poloh. Využívá se pohybová energie těla.
- **Metoda statická** – je charakteristická pomalými a uvědomělými pohyby s výdrží v koncové poloze, známe ji také pod pojmem strečink.

Rozvoj flexibility je, zdá se, neefektivnější, pokud se kombinují cvičení uvolňovací, protahovací a eventuálně posilovací. (Lehnert, a další, 2014)

### **Diagnostika flexibility**

Při hodnocení pohyblivosti můžeme využít:

1. **Goniometrii** – podstatou jsou zjištění a kvantifikace vzájemného postavení proximálního a distálního segmentu kloubu, a to v postavení, kterého lze dosáhnout aktivním pohybem, nebo pasivně.
2. **Měření distancí** – kde hlavním indikátorem jsou vzdálenosti určitých bodů těla od podložky. Často je tento způsob využíván při měření ohebnosti páteře.
3. **Škádování** – založené na prostém pozorování, které nám poskytuje jen hrubou kvantifikaci, pro jisté účely však postačuje.
4. **Testování** – nejjednodušší motorické testy pohyblivosti využívají pouze binární kvantifikaci (0 – požadavek nesplnil, 1 – požadavek splnil). Požadavkem je vždy pohybový úkol, který má daný jedinec reprodukovat na základě ukázky či instrukce. (Měkota, a další, 1983)

Co se týče největšího rozvoje aktivní pohyblivosti, tak podle Periče (2008) k němu dochází u dětí kolem 9. -13. roku, u dívek je možné začít se záměrným rozvojem o něco dříve, a to mezi 8. – 12. rokem. Nejvyšších přírůstků v pohyblivosti se dosahuje kolem 10. – 12. roku. Nástup pubertálního období přináší pokles schopnosti rozvoje pohyblivosti.

Ve velké skupině dětí mladšího školního věku může být obtížné korigovat všechny odchylky od správného provedení, které je u protahování důležité. Nutná je vždy správná ukázka se srozumitelným popisem. (Dvořáková, a další, 2017)

Musím poznamenat, že zejména u dětí mladšího školního věku lze rozvíjet pohyblivost mnohem snáz, než ve věku pozdějším. Často jsem se ale bohužel setkala s tím, že trenéři mnohdy nedají na limity dětí a zejména v některých sportech jsou v pohyblivosti na děti kladeny extrémní nároky, často až za hranici zdraví.

V tanci je velká pohyblivost vhodná, není ve všech tanečních stylech nutná, avšak některé prvky tance se bez náležitého rozsahu nedají provést. V tanečním oboru se dbá na zvyšování celkové pohyblivosti v kloubech s ohledem k anatomickým možnostem žáků.

### **3.2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku**

Období mladšího školního věku začíná v době, kdy dítě začíná navštěvovat základní školu, tedy mezi 6. a 7. rokem života a končí mezi 11. a 12. rokem, kdy dítě začíná pohlavně a psychicky dospívat. V tomto období má velký vliv na dítě školní prostředí. (Langmeier, a další, 2006)

Když se díváme na tuto část života dítěte, může se nám zdát, že změny v jeho osobnosti nejsou tak výrazné jako v předchozích etapách života. Pravdou je, že i psychoanalýza tento věk označuje jako období latence – tedy období, kdy je jedna část vývoje ukončena a začne se opět rozvíjet až na začátku pubescence. Mnoho psychologických studií však prokazuje, že to není zcela pravda, tedy že vývoj dítěte plynule pokračuje a že i v tomto období dosahuje pokroků důležitých pro budoucnost. (Langmeier, a další, 2006)

#### **3.2.1 Tělesný vývoj**

Dobu prvních pěti ročníků na základní škole můžeme nazvat také druhým dětstvím. Pokud se zaměříme právě na vývoj, jde o období relativního vývojového klidu. U dívek toto období končí přibližně v deseti letech, u chlapců, u kterých je známo, že se vyvíjejí o něco pomaleji než dívky, toto období končí asi v jedenácti letech. V této době dochází k prudkému růstovému tempu, které nám signalizuje nástup puberty. (Malá, a další, 1985)

Suchý (1970) zdůrazňuje, že ve vývoji nelze děti mezi sebou porovnávat, některé se vyvíjí rychleji, některé pomaleji. Tvary těla se po předchozí vytáhlosti začínají stávat plnějšími. S tělesným vývojem úzce souvisí vývoj psychický, který je důležitý při posuzování schopností dítěte ve vyučování.

Za rok dítě nabere na váze přibližně 2,5 kg, do výšky vyroste asi o 5 cm. Chlapec i dívka v sedmi letech váží okolo 25 kg a měří asi 125 cm. Ve dvanácti letech se již váha a výška u chlapců a dívek rozchází z důvodu růstové akcelerace neboli zrychlení puberty u dívek. Váha dívek je tedy kolem 45 kg, u chlapců však pouze 42 kg. Výškou dívky dosahují 154 cm, chlapci kolem 151 cm. (Malá, a další, 1985)

Kostra v mladším školním věku není zcela vyvinuta, zakřivení páteře nemá prozatím trvalý charakter, je tedy velmi důležité vést děti k návykům správného držení těla. (Čelíkovský, 1979)

Malá (1985) dodává, že ve školním věku nám neulehčuje vedení ke správnému držení těla ani dlouhodobé sezení v lavicích, nedostatečný pohyb nebo zvyk nesprávného nošení aktovek na jednom rameni. Kvůli těmto aspektům dochází často právě k vadnému držení těla a ortopedickým vadám. Nejčastěji se u dětí setkáváme s kulatými zády nebo různými



deformitami páteře. Abychom tomuto předešli, je vhodné zařazovat v hodinách uvolněné polohy, krátká cvičení a přestávky využívat k pohybu.

Kostnatění zápěstních kůstek, které jsou u novorozence zcela chrupavčité, se dokončuje až kolem období puberty. Právě s tímto postupným kostnatěním a vývojem nervosvalové koordinace ruky souvisí i rozvoj zručnosti. (Malá, a další, 1985)

Ve věku mladšího školního věku začíná druhá dentice. Kolem 6. roku se začíná prořezávat první stolička a až poté začínají vypadávat mléčné zuby, které jsou nahrazeny zuby stálými. Prořezání druhé stálé stoličky nám obvykle signalizuje konec dětství a nástup puberty. (Suchý, 1970)

### **3.2.2 Pohybový vývoj**

Období prepubescence považují mnozí autoři za nejpríznivější věk pro motorický vývoj a motorické učení. Jistota provádění pohybů se zvyšuje, v průběhu pohybu můžeme pozorovat již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného tělesného cvičení. Zejména u chlapců se v tomto období zvyšuje odvaha. (Čelikovský, 1979)

Dítě mladšího školního věku se učí novým pohybům snadno a rychle, primárně na základě nápodoby a jednoduchých instrukcí. Analyticko-syntetické postupy nejsou v tomto období vhodné, při využití nebývají úspěšné. Mimo osvojování celostních pohybů je dítě schopno i pohybů analytických. (Měkota, a další, 1988)

Motorický projev je u dětí ve věku 6 až 8 let mnohem plynulejší než u dětí předškolního věku, má celostní charakter, ale neustále postrádá úspornost pohybu a také přesnost. Rozdíly v pohybovém vývoji mezi chlapci a dívkami nejsou v tomto období nijak výrazné, postupně se ale začínají zvětšovat. Mezi 8 až 11 lety lepších výsledků v motorických testech dosahují častěji chlapci než dívky. V tomto období můžeme již pozorovat větší kvalitu a přesnost pohybu bez pohybů nadbytečných, děti zvládají postupně stále složitější pohybové úkoly. (Hájek, 2012)

Toto období je také charakterizováno jako období zvýšené pohybové vnímavosti, kdy je postupně zvládána celková mobilita. Důležitá je motivace a vliv osobnosti, kterou zastávají převážně rodiče a učitelé. (Hájek, 2012)

Perič (2012) dokonce udává, že období mezi osmým a desátým rokem je považováno za nejpríznivější věk pro motorický vývoj a často se nazývá „zlatým věkem motoriky“.

Dítě po osmém roce života se strukturou motorických schopností podobá dospělému jedinci. (Hájek, 2012)

- Silové schopnosti se rozvíjí sice plynule, ale relativně pomalu. Doporučuje se především komplexní rozvoj síly zvláště trupu a velkých skupin, a také rozvoj svalstva podporující správné držení těla.
- Vhodné je věnovat pozornost rychlostním schopnostem, které se rozvíjí v tomto období relativně rychle. Zaměření by mělo směřovat jak k rychlosti reakční tak akční.
- Pro bezproblémový rozvoj vytrvalostních schopností je důležité volit správné pohybové úkoly. Pro rozvoj vytrvalosti v tomto věku se doporučují metody střídání velikosti intenzity zatížení podle subjektivních pocitů.
- Mohutný vývoj vykazují v prepubescenci obratnostní schopnosti. Cílem je dosažení harmoničnosti celého pohybu. Pro dosažení harmoničnosti se doporučuje využít předpokladů tohoto období a učit děti zvládnout integraci naučených kvalit jednotlivých fází složitého pohybu. (Hájek, 2012)

Začátek školní docházky přináší dětem velkou změnu v podobě zdlouhavého sezení v lavicích, a tím, že dnešní doba je spojená s velkým množstvím zábavné elektroniky, kterou děti často upřednostňují před trávením volného času s kamarády venku na hřištích či na sportovních kroužcích, během dne moc pohybu nemají. I děti, které by mohly do školy chodit pěšky, jsou často dováženy rodiči či využívají hromadnou dopravu i na krátké vzdálenosti. Hypokinetický způsob života je velkým problémem současné doby a je důležité budovat u dětí kladný vztah k pohybu, aby se právě tomuto způsobu vyhnuly.

V dnešní době existuje obrovská škála pohybových kroužků, ze kterých si mohou děti vybrat takový, který je bude bavit. Jedním z nich je právě tanec, který rozvíjí osobnost všestranně, rozvíjí tanečnicka po pohybové i psychické stránce a umožňuje mu vyjádřit se skrze nástroj, kterým je jeho vlastní tělo.

### **3.2.3 Psychický vývoj**

K systematickému rozšíření psychické činnosti dítěte dochází od začátku školní docházky, a to výchovně vzdělávacím působením. U dítěte se vytváří určitý ráz charakteru a osobnosti. Na počátku školní docházky je dítě schopno soustředit se na zadaný úkol přibližně 10 - 12 minut. V deseti letech zvládne dítě asi 15 minutový úkol a ve dvanácti letech se dokáže dítě soustředit asi 25 minut. (Malá, a další, 1985)

Krátké soustředěnosti u dětí musíme přizpůsobovat i aktivity. Ty by neměly být nijak dlouhé a instrukce k nim by měly být vždy jasné a stručné, zdlouhavé vysvětlování může způsobit

následný chaos v aktivitě kvůli tomu, že děti ztratily pozornost. Zejména u dětí je pak důležitá motivace.

Dítě během tohoto období nabývá mnoho nových vědomostí, dochází ke zlepšení paměti, představivosti a je po něm vyžadována větší pozornost. Období můžeme nazvat jako reálné (konkrétní) nazírání. Dítě se opírá o reálné předměty, jejich vlastnosti, abstraktní pojmy jsou pro něj prozatím nepochopitelné, k poznání abstrakce dochází až koncem tohoto období. (Perič, 2012)

Osobnost dítěte je v tomto věku velmi impulzivní, nálady dětí se mohou rychle měnit. Každou situaci a činnost dítě prožívá velmi emotivně. Můžeme si také všimnout, že děti jsou velmi odvážné a sebekritičnost k vlastním výkonům je velmi malá. (Perič, 2012)

Dítě je ve školním prostředí, a nejen tam, neustále hodnoceno a srovnáváno dle určitých kritérií, což směřuje k sebehodnocení a sebedůvěře dítěte. V tomto okamžiku je důležité podpořit dítě kladným hodnocením, dopřát mu pocit úspěšnosti. Pokud k tomuto nedojde, může u dítěte propuknout frustrace a stres. (Novotná, a další, 2012)

Jako významná činnost přetrvává i ve školním věku hra, která se stává složitější a reálnější, oprošťuje se od fantastičnosti. Děti se stávají více soutěživými a preferují hry pohybové, konstruktivní, ale i skupinové. Dnešní děti dávají bohužel často přednost zábavě ve formě počítačových her či sledování televize, tedy pasivním aktivitám a aktivní činnost je jim více cizí. (Novotná, a další, 2012)

Po desátém roce, kdy se růst CNS zpomaluje, se u dítěte zdokonaluje senzomotorická koordinace a motorická výkonnost, tedy vytrvalost, pohyblivost a obratnost. Do této doby se rozvíjela převážně hrubá motorika, nyní se do popředí dostává i ta jemná. Děti v tomto věku mají velkou potřebu pohybové aktivity, která by neměla být omezována, což může být často problém právě s nástupem do školy. (Novotná, a další, 2012)

### 3.3 Základní umělecká škola

#### 3.3.1 Charakteristika

Základní umělecké školy (dále ZUŠ) jsou typem škol, které neposkytují stupeň vzdělání jako takový, ale svým žákům nabízejí základy vzdělání v uměleckých směrech jako je hudební, výtvarný, taneční či literárně dramatický. Pro některé žáky, kteří se rozhodnou následovat umělecký směr i v budoucnu a chtěli by pokračovat na konzervatoř či umělecky zaměřenou střední školu, je ZUŠ dobrou přípravou, není však zaručeno, že projdou přijímacím řízením. (www.nuv.cz [Citace: 20. leden 2020])

Povinností každé základní umělecké školy je sestavit si vlastní školní vzdělávací program (ŠVP) na základě Rámcového vzdělávacího programu pro základní umělecké vzdělávání (RVP ZUV). Do školního vzdělávacího programu škola také uvádí hodinovou dotaci pro jednotlivé vzdělávací oblasti, které charakterizují v kapitole Taneční obor na ZUŠ.

Zřizovatelem ZUŠ bývá kraj či obec. Dříve bylo běžnější, že školy ve většině případů zřizoval kraj, v dnešní době to bývá spíše obec. Ne vždy o to však obec stála, ale o zřizování jednotlivých základních uměleckých škol, rozhoduje kraj, pod který spadá. V obci se vedení mění a může se stát, že nový starosta nebude nakloněn k umění. Škol se na názor, koho by měli raději za zřizovatele, zeptá málokdo. (Štefflová, 2005 [Citace: 20. listopad 2019])

*„Smyslem základního uměleckého vzdělávání je nejen poskytnutí základů uměleckého vzdělání v jednotlivých uměleckých oborech, ale především pěstování potřebných vlastností a žádoucích životních postojů žáků prostřednictvím vlastní tvorby a setkávání se s uměním.“* (RVP ZUV, 2010, str. 10 [Citace: 8. prosinec 2020])

Cílem základního uměleckého vzdělávání je vybavit žáky klíčovými kompetencemi a tím kultivovat jejich osobnost a vzbuzovat v nich touhu vzdělávat se dál. Žáci by si měli za dobu studia osvojit základy vzdělání v oboru, který navštěvují, a studium by je mělo připravit po odborné stránce pro následující vzdělávání, ať už na střední či vysoké škole s uměleckým, nebo pedagogickým zaměřením. Po celou dobu studia je důležitá motivace, která směřuje k učení a spolupráci. (RVP ZUV, Cíle, 2010 [Citace: 8. prosinec 2020])

#### 3.3.2 Organizace

Stejně jako děti, které nastupují do první třídy a musí se zúčastnit zápisu, tak i děti, které chtějí navštěvovat uměleckou školu, musí prokázat, že mají pro toto studium předpoklady. Většinou se děti přijímají na ZUŠ na základě talentových zkoušek. Studium každého uměleckého oboru

je zakončeno příslušnou závěrečnou zkouškou, tedy absolventským vystoupením či vystavením prací. (www.nuv.cz [Citace: 20. leden 2020])

Studium na ZUŠ členíme na přípravné studium, studium I. a II. stupně, studium s rozšířeným počtem hodin a studium pro dospělé.

- Přípravné studium je určeno pro děti od 5 let, přibližně na 1-2 roky. Zahrnuje prvotní seznámení se s daným uměleckým oborem.
- Studium I. stupně je pro děti od 7 let, je sedmileté a zaměřuje se na individuální dispozice žáků. Někteří žáci mohou brát toto studium jako přípravu na střední uměleckou školu.
- Studium II. stupně je na 4 roky a je určeno pro žáky od 14 let. Zaměření směřuje k praktickému uplatňování získaných dovedností a vede žáka k hlubšímu poznání umění.
- Studium s rozšířeným počtem vyučovacích hodin je určeno pro žáky s vynikajícími výsledky, kteří se chtějí umění věnovat i v budoucnu. Připravuje ho tedy na střední či vysokou uměleckou školu, či napomáhá výběru povolání.
- Studium pro dospělé je určeno pro všechny, kteří se chtějí v dané umělecké oblasti dále rozvíjet. (RVP ZUV, Organizace, 2010 [Citace: 8. prosinec 2020])

### 3.3.3 Taneční obor na ZUŠ

Tanec používá stejné fyzické vybavení, dodržuje stejné zákony váhy, rovnováhy a dynamiky jako chůze, práce, hraní, emoční výraz nebo komunikace. (Hanna, 1987)

Taneční obor žákům poskytuje vždy podle míry jejich schopností a zájmu základy odborného vzdělání, díky kterému se mohou uplatnit jako tanečníci při nejrůznějších neprofesionálních činnostech, v povolání, pro které je kultura pohybu vhodným předpokladem, případně pokračovat v dalším studiu směřujícím k profesionálnímu uplatnění. (Návratová, a další, 2010)

Žáci jsou během celého studia seznamováni s anatomií vlastního těla. Učí se, jak jejich tělo vypadá a jak funguje, jak reaguje na různé podněty. Seznamují se s kulturou pohybu a s různými oblastmi, které souvisí s tanečním projevem. (RVP ZUV, Taneční obor, 2010 [Citace: 8. prosinec 2020])

V rámci vzdělávacího obsahu se taneční obor dělí na dvě prolínající se oblasti, a to *Taneční tvorba a interpretace* a *Recepce a reflexe tanečního umění*.

- *Taneční tvorba a interpretace* – v této oblasti se žáci seznamují se základy různých tanečních technik, zdokonalují techniku pohybu, pohyb využívají jako prostředek komunikace a samozřejmě rozvíjí a kultivují koordinační, silové a vytrvalostní schopnosti.
- *Recepce a reflexe tanečního umění* – žák si rozvíjí schopnosti, které mu pomáhají porozumět obsahu uměleckého díla a také se učí dílo hodnotit, porozumět tanečnímu umění v souvislostech a mít vlastní názor na prováděný pohyb a umělecký projev. (Návratová, a další, 2010)

Pro taneční obor je stanovena v rámcovém učebním plánu minimální týdenní hodinová dotace, a to vždy podle daného stupně studia. Na jeho základě si každá škola utváří svůj studijní učební plán pro dané zaměření. V přípravném studiu jsou to 2 hodiny týdně, v základním studiu I. stupně jde o minimálně 20 hodin týdně (za 7 ročníků), II. stupně minimálně 12 hodin týdně (za 4 ročníky). Studium s rozšířeným počtem vyučovacích hodin je určeno pro žáky, kteří mají předpoklad dalšího studia na středních a vysokých školách. Navýšení hodinové dotace je tedy individuální dle potřeb žáka.

Aby mohla umělecká škola realizovat taneční obor, je nutné dodržet základní podmínky, které jsou určeny RVP ZUV. Je třeba tyto podmínky dodržovat a v průběhu času je dále rozvíjet. Prvním důležitým prvkem, který je třeba zmínit, jsou vhodné prostory pro výuku tanečního oboru, které jsou opatřeny vhodnou podlahovou krytinou. Nejen prostor pro tanec je ale důležitý. Žáci také potřebují prostory pro osobní hygienu, prostory pro převlékání a odložení věcí. Didaktické pomůcky by měly být součástí každé učebny a ani v tanečních hodinách by neměly chybět. Jedná se o šátky, balonky, ale také například o doprovodné nástroje.

Výuku zajišťuje pedagogický pracovník, který má vhodné odborné a pedagogické vzdělání, je ochoten se dále vzdělávat a nebrání se inovacím ve výuce. Vyučující by měl vytvářet motivující prostředí, v hodinách by se žáci měli cítit bezpečně a do hodin by měli chodit rádi. (RVP ZUV, Taneční obor, 2010 [Citace: 8. prosinec 2020])

Výraznou změnu pro pedagogy základních uměleckých škol přinesla reforma školství. Ti musejí mít od roku 2014 vysokoškolské vzdělání, které nemůže být nahrazeno absolutoriem ani dlouholetou praxí. (Návratová, a další, 2010)

Taneční obor na základních uměleckých školách žákům většinou nabízí tři předměty - Současný tanec, Lidový tanec a Klasickou taneční techniku. Jeden z předmětů se může stát hlavním, tím pádem se mu věnuje i větší hodinová dotace, jak uvádí Blažíčková (2005). Záleží na specializaci

pedagoga či zájmu žáků. Mohu to potvrdit z vlastní zkušenosti. Když jsem navštěvovala taneční obor, největší náplní vyučovacích hodin byly lidové tance a moderní techniky, klasické taneční technice jsme se věnovali méně. Hlavním důvodem v tomto případě byla specializace pedagoga.

Zakončením školního roku tanečního oboru bývají školní koncerty v rámci školy, některé školy se účastní i přehlídek scénického tance. Vždy záleží individuálně na každé základní umělecké škole, jakých událostí se zúčastní či jaké představení přichystá. Někdy bývá tradicí pořádat vánoční představení pro rodiče, či třeba vánoční besídka ve formě ukázky hodiny.

### 3.4 Tanec

Umění tance se neustále vyvíjí. To, co bylo považováno za tanec před 100 lety, se liší od dnešní koncepce. V dnešní době má tanec velmi rozšířenou působnost – od velmi mladých po velmi staré tance a od vysoce trénovaných až po technicky nevyškolené tanečníky. Existuje mnoho spekulací o tom, co tanec je a co není. (Schrader, 2005)

Najít jasnou definici tance, která by nám dokázala tanec přesně vystihnout, není zrovna jednoduchý úkol. Často je součástí i některých sportů, ve kterých je důležité držení těla a estetika pohybu, jako je například moderní gymnastika či třeba krasobruslení, sportem však tanec nazývá málokdo. Stylů tance existuje nespočet, a tak je i náročné ho definovat, protože styly se mezi sebou často liší.

*„Tanec je lidské chování, které z pohledu tanečníka tvoří záměrné, úmyslně rytmizované a kulturně vzorované sekvence neverbálních tělesných pohybů, které jsou jiné než každodenní motorické aktivity.“* (Judith Lynne Hanna cit. dle Návrátová, a další, 2010 str. 12)

*„Pohyb je základním projevem života – všechno, čeho člověk dosáhl, bylo uskutečněno tělesným pohybem. Tanec je proto činností, která je přístupná všem, kteří si to přejí. Každý v ní může nalézt určitý stupeň radosti a estetického uspokojení.“* (Blažicková, 2005 str. 8)

*„Tanec je nezávisle na tvaru (podobě), v jakém vystupuje, nebo na funkci, kterou plní, projevem pohybové činnosti člověka a ukazuje na svazek s tělesnou kulturou. Společným znakem tance a tělesné výchovy je tedy pohyb, i když v tanci je především výrazovým prostředkem jeho obsahu.“* (Drdácký, 1983 str. 5)

*„Tanec umožňuje pohybové improvizace, neboť všechny kroky, figury i uspořádání tance dovolují vždy nejružnější pohybové výrazové vyjádření, spojené s prožitky libosti. Tím je tanec velmi atraktivní pohybovou činností, prostředkem zábavy, je zvláštní formou pohybové rekreace.“* (Drdácký, 1983 str. 6)

Jistě každý z nás často pozoroval děti, jejich pohyby a projevy. Jak uvádí Jeřábková (1979), děti se již jako malé projevují mnoha tanečními prvky. Takový tleskot, výskok, poskoky, zatočení či běh, to vše jsou projevy tance. Někdy jsou tyto projevy ještě doplněny výskotem, popěvkem či zvukem. Děti jsou bezprostřední a pohyb v nich probouzí vnitřní radost. Vyhledávají hry, touží po pohybu. Děti předškolního věku jsou neustále v pohybu, avšak počátkem školní docházky je toto období nespoutaného pohybu často utlumeno. Děti jsou usazeny do lavic, často jednostranně zatíženy a probudit opět přirozený projev je náročné.



Rozeznat děti, které navštěvují taneční kroužek, od těch, které se takovému druhu pohybu nevěnují, bývá často snadné, a to především podle držení těla, na které se v tanečních hodinách velmi dbá. Jak již bylo uvedeno, tanec rozvíjí nejen tělesnou stránku, ale také duševní. Žáci se učí pohyb procítit, rozvíjí se jejich představivost, učí se provázat pohyb s hudbou, orientovat se v prostoru. Zejména pro některé děti může být náročné provázat všechny tyto složky pohybu. Podle Jeřábkové (1979) je důležité používat dopomoc jednoduché představy: letící pták, rozkvétající růže apod.

Harmonický pohyb, který je cílem taneční výchovy, vnáší do života dítěte radost z pohybu, krásu, rozvíjí jeho tvůrčí schopnosti a napomáhá harmonickému rozvoji celé dětské osobnosti. Harmonickým pohybem rozumíme ten, který vychází z vnitřního pocitu, z představy, či třeba hudebního zážitku. (Jeřábková, 1979)

### **3.4.1 Klasická taneční technika**

Klasická taneční technika neboli balet je umění, které klade na tělo extrémní požadavky. Tanečník musí být ohebný, musí dokonale zvládat koordinaci pohybů a nesmí mu chybět ani síla. (Bussellová, 1995)

V začátcích se vypracovává vytočení dolních končetin, taneční krok, správné držení těla, pružnost, jistota a stabilita, lehký, vysoký skok a správná koordinace pohybů. Všechny tyto aspekty tvoří důležitý základ pro další rozvoj techniky. Dále se zaměřuje také na rozvoj vytrvalosti, síly a jistoty a pracuje se na přesnějším ovládnutí pohybů hlavy, těla a zejména horních končetin, které netvoří jen estetickou stránku pohybu, ale pomáhají nám aktivně například při skocích či piruetách. (Bazarovová, 1985)

Pořadí cviků v hodině klasické taneční techniky se vyvíjelo po celé generace, aby poskytlo tělesnou ale i duševní přípravu na tanec. Počáteční cvičení bývají pomalá a poměrně jednoduchá, i přesto je třeba jim věnovat maximální pozornost a provádět je s výrazem a v souladu s hudbou. (Bussellová, 1995)

Co se týče struktury hodiny, ta má v klasickém tanci jasný řád. Hackett (2013) uvádí, že hodina začíná většinou u tyče, které se tanečníci zlehka přidržují. Pomáhá jim udržet rovnováhu, aby se mohli soustředit na přesné provádění pohybů. Cvičení jsou navržena tak, aby protahovala různé části těla a posílila je. Když jsou cvičení u tyče ukončena, přechází se do středu sálu, kde si tanečníci vyzkouší cvičení bez opory. Říká se tomu nácvik na volnosti. Začíná se pomalými kroky a pokračuje se k malým výskokům, krokovým variacím, a nakonec se nacvičují velké

skoky, které využívají celý prostor sálu. Závěr hodiny by měl být klidný, obsahující pomalé pohyby a především protažení, jelikož zahřáté svaly se snáze protahují.

V klasickém tanci využívají vyučující francouzského názvosloví, které je ustálené po celém světě. I menší děti by se měly od začátku učit názvy jednotlivých kroků a pozic. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že názvosloví usnadní a především urychlí domluvu v hodině. Pokud mají děti s pojmy problém, učitel si s nimi může zapisovat pojmy do slovníčku.

Důležitou součástí hodin klasického tance je pak vhodný úbor. Žáci by měli nosit upnuté oblečení, které učiteli pomáhá kontrolovat jednotlivé pohyby žáků.

Pokud se řekne balet, většinou si všichni představí tanec na špičkách, který na nás působí velice lehce, jednoduše a elegantně, avšak stojí za ním tvrdá fyzická práce. Busellová (1995) upozorňuje, že na špičky se mohou stavět až zkušené tanečnice, které mají dostatečně silné nohy a chodidla, což trvá několik let cvičení. Pouze tělesné předpoklady však nestačí. Tanečnice musí disponovat řadou dalších schopností, jako je například orientace v prostoru, ohebnost, síla a lehkost. Všechny tyto předpoklady musí být v rovnováze. I přes to, že tanec je založen na síle, nesmíme zapomínat, že tanec sám musí na diváka působit velmi působivě.

Klasické balety nám vyprávějí příběhy. Nejsou zde žádná slova, ale pokud se divák nechá vtáhnout do příběhu, vnímá hudbu, je snadné mu porozumět. Kostýmy, scéna, tanečníci a hudba nám předávají příběh. (Hackett, 2013)

### 3.4.2 Moderní tanec

Za zakladatelku moderního tance je považována Isadora Duncanová, která odložila taneční střevíčky a inspirovaná antikou tančila bosa často ve volné přírodě, aby vyjádřila svou duši, aby vytančila svůj život. Cílem se stala volnost a především přirozenost. (Dosedlová, 2012)

*„Inspirovala jsem se pohybem stromů, mořských vln, mraků, podobností mezi vášní a bouří, mezi vánkem a jemností; a vždy se snažím vložit do svých pohybů něco z oné božské kontinuity, jež dává celé přírodě její krásu a život. To neznamená, že stačí nějak zmítat pažemi a nohama, abychom dostali přirozený tanec. V umění nejprostší díla jsou ta, jež stála největší úsilí synthesesy, pozorování a tvorby, a všichni velcí mistři vědí, co to stojí přiblížit se veliké a nenapodobitelné předloze, již je příroda.“* (Duncanová, 1947 str. 19)

Později se vyvíjely další tradice moderního tance jako Graham technika podle Marthy Graham či třeba Cunningham technika podle Merce Cunninghama. Každý využíval svou vlastní osobitou techniku, styl i výcvik. (Busellová, 1995)

Techniky se liší ve svém experimentování s pohybem, ale všechny navazují na základní myšlenky moderního tance: veškeré city a pocity mají svou podobu v tělesném výrazu, nástrojem výrazu se stává tělo tanečníka střídáním napětí a uvolnění ve svalových skupinách. (Dosedlová, 2012)

Busellová (1995) dodává, že moderním tancem rozumíme volnější formu uměleckého vyjádření než je balet, má velký podíl na dnešní výuce tanců. Oproti klasickému tanci se využívá i pohybů na zemi, pohyby jsou výrazové a vyžadují značnou ohebnost. Tanečníci moderních technik tančí převážně bosi.

Moderní tanec přinesl tanečníkům volnost a mnohem větší svobodu projevu oproti precizní klasické taneční technice, která má jasný řád a pojmenovaný každý taneční krok. Moderní tanec dal tanečníkům více možností se skrze tanec vyjádřit, vytvářet poutavé choreografie. Žáci tanečního oboru se v rámci této taneční techniky učí skrze pohybové úkoly uvědoměle pracovat se svým tělem a řídit pohyby především z těžiště. Průběžně se snaží zvyšovat pohybový rozsah a také pracují na jednotlivých detailech pohybů.

### 3.4.3 Lidový tanec

*„V době svého vzniku byly převážně jedinými tanci u lidových muzik. Lidé jimi vyjadřovali radost všude tam, kde se radovali a bavili, a to i v dobách útisku. Staly se součástí národní kultury.“* (Drdácký, 1983 str. 5)

Binderová (1990) ve své publikaci zmiňuje, že seznámení se s tanečním bohatstvím svého národa má mnoho výchovných aspektů a je důležitou součástí vzdělávání každého tanečníka. Díky lidovým tancům máme možnost prohloubit vztahy k rodné zemi, ale také si rozšířit obzory o pohybové a hudební řeči lidu. Pohybový rejstřík obohatíme novými kroky a také v sobě probudíme muzikálnost a zpěvnost. Zpěv k tanci patří, ale k jakému víc, než k tomu lidovému. Lidové taneční i hudební umění je již po dlouhá léta, a i nadále bude, velkou inspirací pro různé umělecké směry.

Tance řemeslnické či s motivy zemědělskými znázorňovaly denní zaměstnání obyčejného člověka, tedy řezník, švec apod. Jindy se znázorňovaly typické lidové postavy jako káča, sedlák, husar, furiant atd. Najdeme tu také vřelý vztah člověka s přírodou, zvířaty, ptáky, a to v tancích ježka, vlaštovičky či třeba zajíčka. Tance významně ovlivnily také velké revoluční převraty v hospodářském životě nebo třeba společenské události. (Kos, 1976)

*„Tance a písně provázely vždy všechny nejdůležitější události v životě člověka od jeho narození až do smrti, a proto se v nich také ztělesnily nejplnější a nejsilnější city, které toužil lid vyjádřit ve své umělecké tvorbě.“* (Kos, 1976 str. 6)

Základem lidových tanců jsou přirozené pohyby – chůze, běh, skoky, obraty, tleskání, podupy a další pohyby, které jsou různým způsobem tvarově, rytmicky, prostorově a dynamicky stylizovány pro dané vyjádření. Drdáký (1983) dodává, že jdou ruku v ruce s hudbou a životním prostředím, ve kterém vznikaly či se uplatňovaly. Pohyby mají primárně vyjadřovat radost, veselí a optimismus člověka.

Lidový tanec učí žáky zvládnout pohyb rytmicky, rychlostně i rozsahově. Žáci se učí úsporně a správně využít sílu, cvičí smysl pro rytmus a upevňují dobrou a rychlou orientaci v prostoru. Skrze základní pohyby v lidovém tanci rozvíjíme vnitřní orgány, posilujeme dolní končetiny, zvláště klenbu nožní a zkvalitňujeme nervosvalovou koordinaci. Dalším benefitem je budování návyku správného držení těla. (Kos, 1976)

Během poznávání nových lidových tanců se setkáváme s mnoha náročnými koordinačními cvičeními. Ta se mohou obměňovat prostorově, rytmicky a dynamicky. Skrze ně budujeme nové pohybové dovednosti a ty přispívají k rozvoji pohybových schopností, zejména obratnosti a nervosvalové koordinace. Koordinace je zde úzce spjata s rytmem, který je hlavní složkou tanečnosti, jelikož v tancích se setkáváme s mnoha rytmickými figurami. S rytmem souvisí tempová složka pohybu. Důležitý je cit pro úměrnost tempa v závislosti na rozsahu (velikosti) pohybu, to souvisí s výrazovou stránkou tance a s výrazem se pojí dynamika. Rytmus, tempo a dynamika jsou pohybové složky, které dokáží nepatrnou změnou odlišit taneční pohyby. (Drdáký, 1983)

V lidových tancích je důležitá odrazová síla, která se často pojí právě s koordinačními schopnostmi. Drdáký (1983) uvádí, že v některých tancích se tanečníci musí rychle otáčet kolem svislé osy, a ještě se při tom musí pohybovat z místa. Jde například o polky či obkročáky, během kterých se velmi dobře rozvíjí prostorová orientace a také rovnováha. Vestibulární aparát trénujeme v tanci ve více případech, jedná se o rychlá zastavení či okamžité změny směru. Téměř všechny tance, zejména ty, ve kterých střídáme polohy, jako jsou dřepy, podřepy a skoky, výrazně posilují dolní končetiny. Protože tance také přispívají k rozvoji vnitřních orgánů, mají velký význam pro vytrvalost, a protože činnosti v lidovém tanci bývají často delší opakující se či silové, rozvíjíme také specifickou vytrvalost a specifickou rychlost.

Tanec má také výchovný charakter, sjednocuje lidi do kolektivu, podporuje spolupráci, a to formou radostné činnosti. Podílí se na vytváření osobnosti žáka a může se stát významnou složkou emocionální a estetické výchovy. (Kos, 1976)

Na vývoj hudebně tanečního folklóru měly vliv sociální, ekonomické a geografické podmínky jednotlivých oblastí. Díky různým podmínkám v těchto oblastech se stal velmi pestrým a bohatým. Lidový tanec není primárně o pohybu, ale důležitou součástí je také hudba, zpěv a výtvarná stránka, tedy pestré bohaté kroje. (Binderová, 1990)

V publikacích najdeme lidové tance většinou rozřazené dle národopisných oblastí. Pro Střední Čechy jsou typické například tance Marjánko, Marjánko; Kalamajka nebo třeba Rejdovák, pro Východní Čechy Řezanka, Husar či Měla babka. Chodsko je známé Chodským kolem, pro Západní Čechy je zase typický Furiant, Hulán nebo obkročák. Slovenským lidovým tancem je například Čardáš.

Žáci tanečního oboru se nejprve seznamují s jednotlivými kroky, díky kterým pak vznikají charakteristické lidové tance. Oproti klasické taneční technice a moderním technikám je u lidových tanců běžné, že se tančí v páru či hromadně v kruhu. Žáci se tak učí sladit své pohyby s někým dalším, učí se respektovat ostatní. Většina lidových tanců má radostný charakter a tím, že se jedná o kolektivní tance, bývají lidové tance u žáků oblíbené.

#### **3.4.4 Struktura sportovního výkonu v tanci**

Tanec můžeme charakterizovat jako technicko-estetickou pohybovou činnost, která klade na tanečníka vysoké nároky. V tanci je důležitá přesnost, a především estetičnost pohybu. Tanečník by měl být vybaven vytrvalostními, silovými, rychlostními i koordinačními schopnostmi.

Sportovní výkon se dá interpretovat jako vymezený systém prvků, který má určitou strukturu. Konkrétní naplnění v jednotlivých sportech se liší. Dovalil (2009) rozlišuje tyto faktory:

- *faktory somatické* – zahrnují konstituční znaky jedince
- *faktory kondiční* – soubor pohybových schopností
- *faktory techniky* – souvisejí se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením
- *faktory taktiky* – součást tvořivého jednání sportovce
- *faktory psychické* – zahrnují kognitivní, emoční a motivační procesy

## **Somatické faktory**

Hlavní somatické faktory jsou výška a hmotnost těla, délkové rozměry a poměry, složení těla a tělesný typ. Pro každý sport je vhodný jiný somatotyp. Somatické faktory jsou z velké části dány geneticky a ve spoustě sportech hrají důležitou roli. Dovalil (2009) dodává, že somatotyp automaticky neznamená úspěšnost sportovce, avšak se zdá, že bez vhodné stavby těla pro daný sport se jedinec nezařadí v mnoha sportech mezi výkonnostně nejlepší.

V tanečním světě záleží na tom, zda se jedinec tanci hodlá věnovat profesionálně či ne. Řekla bych, že pro tanečníka je ideální ektomorfní a mezomorfní komponenta.

U profesionálních tanečníků, zejména pak tanečnic, se na celkový vzhled a proporce těla velmi dbá. Tanečnice by měla být štíhlá, s nízkou hmotností především z důvodu párových variací, kde dochází často ke zvedání tanečnice partnerem.

Myslím si, že pokud člověku tanec dělá radost a naplňuje ho, na somatických faktorech nezáleží, avšak jak bylo zmíněno výše, nezařadí se v daném tanečním stylu výkonnostně mezi nejlepší.

## **Kondiční faktory**

Kondičními faktory sportovního výkonu jsou pohybové schopnosti, tedy vytrvalostní, silové, rychlostní, koordinační schopnosti a flexibilita.

Pro kvalitní výkon každého tanečníka je důležitá vytrvalostní schopnost. Taneční variace v klasické taneční technice, současném tanci nebo jednotlivé lidové tance mohou trvat až několik minut a při náročnějších prvcích může být pro žáka náročné udržet stejné nasazení od začátku až do konce, kdy už může přicházet únava.

Jak je zmíněno v kapitole o silových schopnostech, síla je důležitou pohybovou schopností, bez ní se nemohou ostatní pohybové schopnosti projevit. V tanci nám svalová síla pomáhá ke správnému držení těla, které je tím nejdůležitějším, na čem se v tanci vše staví.

Klasická taneční technika vyžaduje mnoho výdrží v náročných polohách, často málo stabilních, v těchto případech tanečník potřebuje vytrvalostní sílu, kdy svaly vykonávají statickou či dynamickou práci. Celkově je důležitá síla dolních končetin, kterou vyžadují například lidové tance, ty jsou založené primárně na odlišných krocích, konkrétně ještě zmíním explozivní sílu dolních končetin, kterou užíváme při různých skocích.

Co se týče rychlosti, žáci tanečního oboru rozvíjí primárně reakční rychlost, kdy reagují například na akustické, vizuální, taktilní či kinestetické signály. Může se jednat například o

improvizaci na měnící se hudbu, mohou reagovat na pohyby dalšího tanečníka apod. V praxi se může stát, že tanečník musí během představení reagovat na nečekané situace, kdy se musí rychle rozhodnout, jak reagovat. Může dojít k tomu, že zapomene choreografii, zapomene důležitou rekvizitu apod. Akční rychlost má v tanci jistě také své místo, ale řekla bych, že zejména cyklické rychlosti se v tanečním oboru nevěnuje tolik pozornosti.

Dobrá úroveň koordinačních pohybových schopností je v tanci nezbytná, je třeba neustále pracovat na jejich rozvíjení. Dovalil (2009) v návaznosti na koordinační schopnosti hovoří o tom, že některé sporty kladou vysoké nároky na rytmus, rovnováhu, orientaci v prostoru, přizpůsobení se podmínkám a především na dokonalé sladění složitějších pohybů a jejich přesnost. Jistě se sem řadí tanec, přesněji řečeno jednotlivé taneční techniky, které jsou náročné na koordinační schopnosti. Rozvíjení koordinace je náročná disciplína a jak už jsem v práci zmínila, je třeba volit kratší aktivity, ideálně na začátku vyučovací jednotky, kdy jsou žáci ještě plně soustředění.

Spousta tanečních prvků, zejména v klasickém tanci, vyžaduje velkou flexibilitu. Bez ní prvky tanečník nedokáže provést, prvek bez náležitého rozsahu pak ztrácí svou estetičnost. Mnoho profesionálních tanečníků má právě kvůli nadměrným rozsahům zdravotní potíže a na jejich základě musí svou kariéru brzy ukončit. Je tedy třeba dbát na zásady správného protahování již od útlého dětství tanečníků.

### **Faktory techniky**

*„Technika ve sportu znamená způsob provedení požadovaného pohybového úkolu, tedy jeho provedení, průběh – uspořádání pohybu v prostoru a čase.“ (Perič, a další, 2010 str. 134)*

Technická příprava se zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností a souvisí vždy s danou specializací. Tanečních stylů existuje v dnešní době nespočet a každý taneční styl má svou specifickou techniku. Vždy záleží na kvalitě osvojení pohybové dovednosti, ale zároveň také na úrovni pohybových schopností.

V tanci je technika jedním z nejdůležitějších faktorů a na dokonalém provedení pohybu se může pracovat roky. Základem veškerých tanečních pohybů je správné držení těla, od kterého se odvíjí pohyby další.

Technika třech tanečních předmětů, které se vyučují v tanečním oboru, se liší, avšak pro všechny tyto techniky je důležitá kondiční připravenost, a samozřejmě koordinační schopnosti na dobré úrovni. Často se tanečníci otáčí kolem svislé osy, musí tedy zvládnout udržet tělo

zpevněné, neztratit se v prostoru a někdy se dokonce během otáčení potřebují přemístit v rámci choreografie na jiné místo.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že i na zdánlivě jednoduchých tanečních pohybech je neustále co zdokonalovat, člověk se v tanci neustále učí něco nového a každým dnem poznává své tělo víc a víc a je často překvapen, co jeho tělo dokáže.

### **Faktory taktiky**

Faktory taktiky se v některých sportech podílí na výkonech více, v jiných méně, jak uvádí Dovalil (2009). Ve sportovních hrách či ve vytrvalostních sportech můžeme jistým způsobem taktizovat, na rozdíl od jiných sportů jako je třeba sportovní gymnastika, kde se s taktikou setkáváme minimálně. Podle mého názoru bychom mohli tanec, pokud mluvíme o tanečních technikách, kterým se věnuje tato práce, zařadit právě do skupiny sportů, kde taktika nehraje významnější roli.

### **Faktory psychické**

Faktory psychické hrají v tanci důležitou roli. Zařadili bychom sem motivaci, díky které můžeme výrazně ovlivnit výkon tanečníků.

Dále do psychických faktorů řadíme osobnost tanečníka a samozřejmě osobnost vyučujícího. Je důležité, aby vztahy ve skupině byly harmonické a aby atmosféra ve skupině byla přátelská. Žáci tanečního oboru by měli umět přijmout kritiku, protože naučit se ovládat dokonale vlastní tělo je neuvěřitelně náročný úkol a málo komu se to podaří ihned, je tedy v pořádku dělat chyby.

Během školního roku žáci nenavštěvují mnoho přehlídek, nejsou tedy často vystavováni stresu z vystoupení před veřejností. Většinou je čeká až závěrečné vystoupení na konci školního roku, které pro ně může být stresující, je tedy důležité, aby se učili být odolní právě vůči vystoupení před mnoha lidmi. Může se také stát, že vystoupení nemusí být vždy úspěšné.



## 4 Výzkumná část

V úvodu této kapitoly bych ráda poděkovala vedení škol a všem pedagogům, kteří mi věnovali čas a umožnili mi provést výzkum právě v jejich třídě, za jejich spolupráci a vstřícnost.

### 4.1 Hypotézy práce

**Hypotéza č. 1:** Předpokládám, že průměr výkonů ve všech testech žáků tanečního oboru ZUŠ, bude celkově lepší než žáků ze ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, a to minimálně o 8 %.

**Hypotéza č. 2:** Předpokládám, že průměrný výkon žáků tanečního oboru ZUŠ bude v testu skoku dalekého z místa odrazem snožmo minimálně o 15 % lepší než dětí ze ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.

**Hypotéza č. 3:** Předpokládám, že v testu opakovaných leh – sedů se všichni žáci tanečního oboru ZUŠ zařadí svými výkony do průměrného a lepšího hodnocení.

**Hypotéza č. 4:** Předpokládám, že se svými výkony v testu vytrvalostního člunkového běhu žáci obou testovaných skupin zařadí maximálně do průměrného hodnocení.

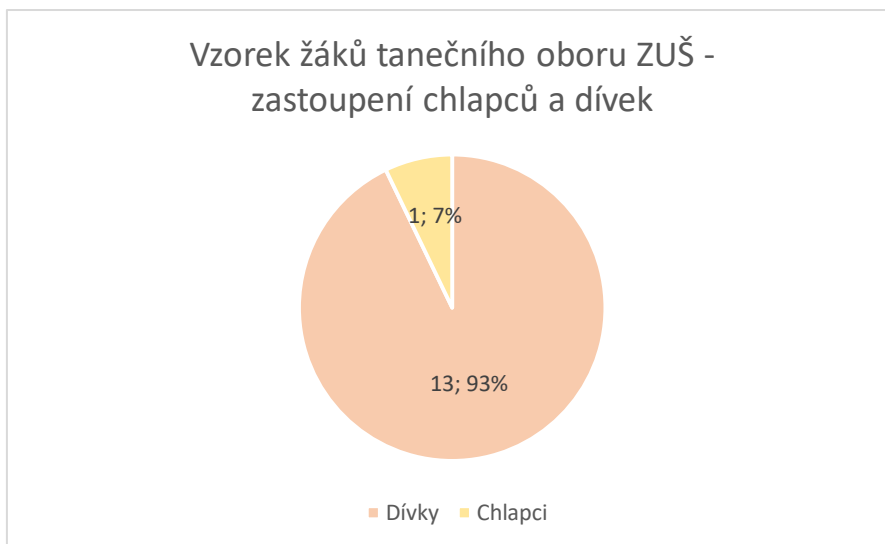
**Hypotéza č. 5:** Předpokládám, že žádný z žáků tanečního oboru ZUŠ se svým výkonem v testu člunkového běhu 4 x 10 m nezařadí do nadprůměrného nebo výrazně nadprůměrného hodnocení.

**Hypotéza č. 6:** Předpokládám, že průměrný výkon žáků tanečního oboru ZUŠ v celostním motorickém testu (Jacíkův test) bude lepší, než žáků ze ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, a to minimálně o 10 %.

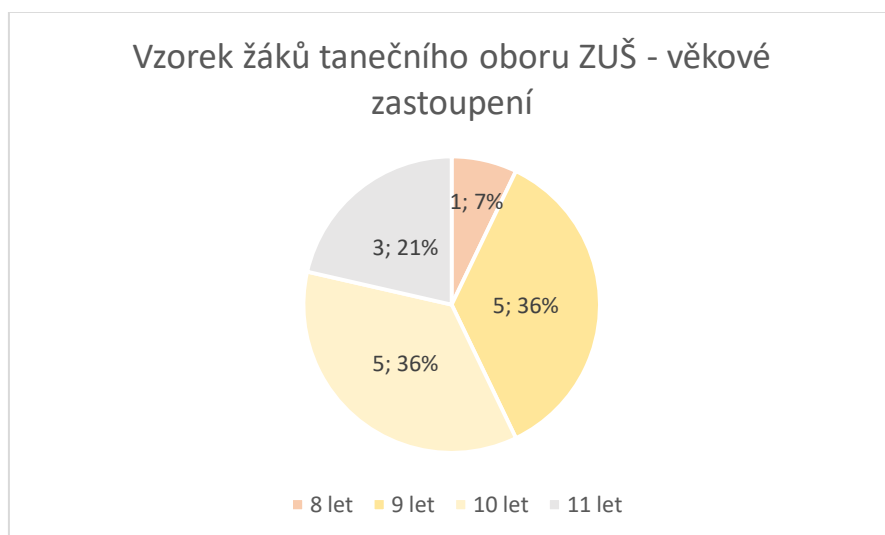
### 4.2 Charakteristika souboru

Výzkum ke své diplomové práci jsem se rozhodla uskutečnit na Základní umělecké škole v Chotěboři s dětmi, které navštěvují taneční obor a na Základní škole Smetanova v Chotěboři, a to s dětmi, které se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, nenavštěvují tedy ve svém volném čase žádný pohybový kroužek.

Základní uměleckou školu v Chotěboři jsem si vybrala z toho důvodu, že jsem ji sama devět let navštěvovala a stejně tak tomu bylo se Základní školou Smetanova v Chotěboři.

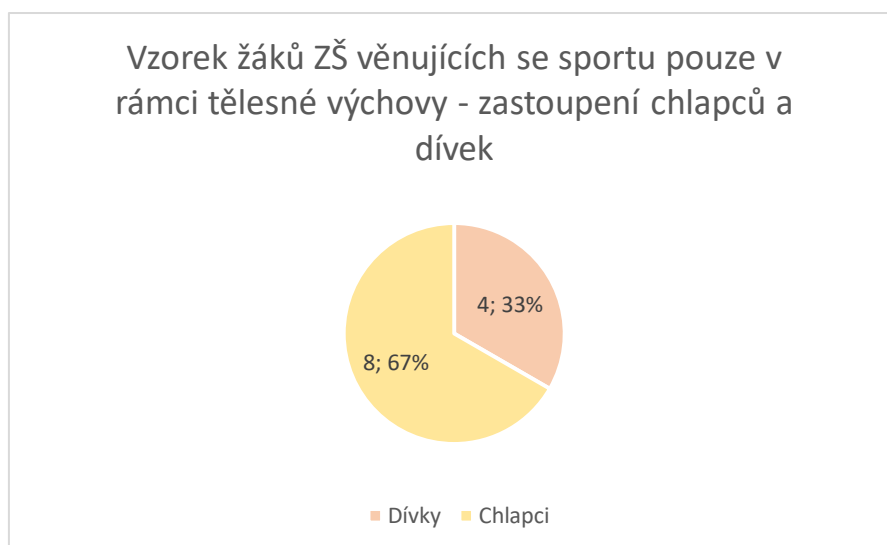


*Graf 1: Vzorek žáků tanečního oboru ZUŠ - zastoupení chlapců a dívek (Zdroj: vlastní)*

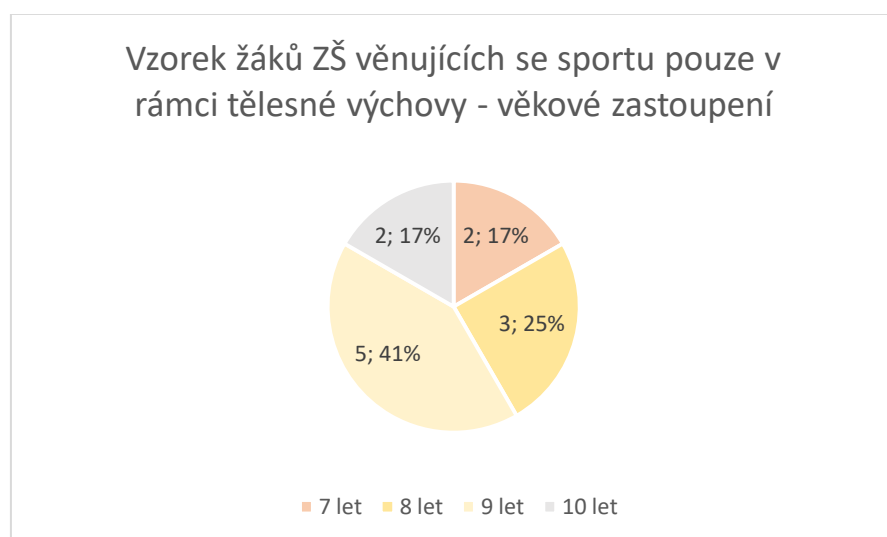


*Graf 2: Vzorek žáků tanečního oboru ZUŠ - věkové zastoupení (Zdroj: vlastní)*

Testování na základní umělecké škole proběhlo v prosinci 2019 ve 2 skupinách, dohromady se jednalo o 14 dětí ve věku od 8 do 11 let – 13 děvčat a 1 chlapec. První skupina se schází jednou týdně a to na 90 minut, děti jsou ve věkovém rozmezí 8 až 10 let. Druhá skupina se schází také jednou týdně, jejich výuka však trvá 135 minut. Tuto skupinu navštěvují děti od 9 do 11 let.



Graf 3: Vzorek žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy - zastoupení chlapců a dívek (Zdroj: vlastní)



Graf 4: Vzorek žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy - věkové zastoupení (Zdroj: vlastní)

Na základní škole jsem bohužel domluveným termínem v únoru 2020 natrefila na chřipkovou epidemii, která ovlivnila počet dotazovaných dětí. Výběr jsem prováděla dohromady ve čtyřech třídách a to ve 2., 3., 4. a 5. ročníku. Souhlas rodičů s účastí jejich dítěte v diplomové práci se ke mně dostal dohromady od 67 dětí. Pomocí dotazníku jsem vybrala z celkově 57 dotázaných 12 dětí, které se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Jednalo se o 4 dívky a 8 chlapců ve věku od 7 do 10 let. Žáci na této základní škole mají tělesnou výchovu dvakrát týdně 45 minut. Ostatní žáci, kteří nebyli k testování pohybových schopností vybráni, v dotazníku uvedli, že se ve svém volném čase věnují minimálně jedné sportovní aktivitě.

Dohromady se tedy testování úrovně pohybových schopností zúčastnilo 26 žáků, z toho 17 dívek a 9 chlapců. Všichni žáci byli zdravotně způsobilí k uskutečnění pohybových testů.

## 4.3 Metody práce

### 4.3.1 Metody práce

Pro dosažení cílů diplomové práce jsem zvolila tři metody: testování, dotazník a řízený rozhovor.

- *Testování*

Úroveň pohybových schopností žáků jsem zjišťovala pomocí testové baterie UNIFITTEST (6-60). Tyto testy jsem doplnila ještě o celostní motorický test, tzv. Jacíkův test. Zvolené testy popisují v přílohách práce (viz přílohy 6 - 10) a konkrétně se jedná o 5 následujících testů:

1. skok daleký z místa odrazem snožmo
2. leh – sed opakovaně
3. vytrvalostní člunkový běh
4. člunkový běh 4 x 10 m
5. Celostní motorický test – Jacíkův test

- *Dotazník*

Dotazník mi pomohl odhalit pohybové aktivity a jejich četnost ve volném čase žáků tanečního oboru ZUŠ, které by mohly ovlivnit výsledky testování pohybových schopností. Na základní škole mi pomohl vyčlenit žáky, kteří se ve svém volném čase žádné řízené pohybové aktivitě nevěnují. Vzor dotazníku je v přílohách č. 15 a 16.

- *Řízený rozhovor*

Řízený rozhovor jsem využila u skupiny žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, abych zjistila, zda se dříve věnovali nějaké sportovní aktivitě, která by mohla mít vliv na úroveň pohybových schopností a tím pádem i na výsledky testování.

Dále jsem pomocí řízeného rozhovoru zjišťovala od paní učitelky tanečního oboru ze základní umělecké školy doplňující informace o průběhu tanečního oboru, které by mohly být důležité pro vyhodnocení výsledků. Základní struktura řízeného rozhovoru je uvedena v příloze číslo 19.

#### 4.4 Průběh testování

Samotnému testování předcházelo získání souhlasu od rodičů dětí o účasti ve výzkumu k diplomové práci (viz přílohy č. 17 a 18). Paní učitelce na taneční obor jsem doručila souhlasy pro rodiče přes e-mail, ta je dětem předala a vyplněné jsem si je převzala těsně před samotným testováním. Na základní školu jsem je doručila osobně vytištěné a předala je paním učitelkám. Při mé další návštěvě kvůli testování mi paní učitelky vybrané souhlasy předaly. Někteří rodiče si účast dítěte ve výzkumu vyloženě nepřáli.

Testování pohybových schopností žáků tanečního oboru ZUŠ proběhlo v prosinci 2019. Sál, kde běžně probíhá výuka tanečního oboru, nebyl dostatečně prostorný pro realizaci některých z testů, proto jsem si na výzkum pronajala tělocvičnu. Sál i tělocvična se nacházejí ve stejné budově, nenastaly tedy komplikace s přesunem. V tělocvičně proběhl test člunkového běhu, skoku dalekého z místa odrazem snožmo a vytrvalostního člunkového běhu. Leh-sed opakovaně a Jacíkův test proběhl již v tanečním sále, ve kterém byl k dispozici gymnastický koberec.

Na základní škole testování probíhalo v únoru 2020, a to také na dvou místech. V tělocvičně probíhala výuka, využili jsme tedy prostory družiny k uskutečnění testu leh – sed opakovaně, skoku dalekého z místa odrazem snožmo a Jacíkova testu. Člunkový a vytrvalostní člunkový běh proběhl na chodbě prvního stupně, tzv. pavilonu, která je dostatečně dlouhá i široká.

Žáci byli dopředu upozorněni, aby měli vhodné oblečení a pevnou obuv. Před samotným testováním byla zařazena krátká pohybová hra z důvodu prohřátí organismu, která zapojila všechny žáky, a následovalo společné rozcvičení. Veškeré testování jsem s žáky prováděla samostatně, měla jsem tedy přehled o správnosti provedení jednotlivých cviků. Výsledky byly zaznamenávány do záznamového archu (viz příloha č. 14).

Důležitou součástí testování žáků byla vždy jasná a stručná instrukce s názornou ukázkou. Poté měli žáci prostor vyzkoušet si daný cvik v pomalém tempu a plném soustředění na provádění cviku. Žáky jsem obcházela a upozorňovala na odchylky od správného provedení, kterých se dopouštěli.

Pořadí cviků bylo prováděno vždy podle prostorových možností, vždy měli ale žáci dostatečný prostor pro odpočinek mezi jednotlivými testy. U každého z cviků bylo třeba zajistit ideální podmínky a pomůcky potřebné k jeho provedení.

Test leh – sed opakovaně a Jacíkův test byl vždy prováděn na vhodném povrchu – gymnastický koberec. Oba testy probíhaly ve dvojicích, kdy jeden z dvojice cvičil a druhý počítal opakování

cviku a u leh – sedů ještě asistoval, a to držením nohou. Nutné bylo užití stopek pro kontrolu času, kdy test leh – sed opakovaně prováděli žáci po dobu 60 s a Jacíkův test po dobu 120 s. Ke skoku dalekému odrazem snožmo bylo zapotřebí pásma, kterým se měřily pokusy žáků, a bylo nutné zvolit vhodný nesmekavý povrch. U tohoto testu měli žáci občas problémy s koordinací, bylo zapotřebí věnovat více prostoru samotnému nácviku. Také jsem je musela často upozorňovat, aby začínali bezprostředně od čáry a zbytečně nepřišli o drahocenné centimetry. K vyznačení dráhy vytrvalostního člunkového běhu bylo použito pásma. Důležitou pomůckou tohoto testu je přehrávací zařízení. Zvolila jsem přenosný nabíjecí reproduktor, přes který byla nahrávka se zvukovými signály přehrávána. Nahrávku si žáci po instrukcích nejprve poslechli a nechyběla ani názorná ukázka. U nejmladších žáků bylo potřeba test vysvětlit a názorně ukázat vícekrát. K zaznamenávání časů byly opět použity stopky. K testu člunkového běhu 4 x 10 m bylo kromě pásma a stopek potřeba také dvou kuželů, které značily dráhu deseti metrů.

Dotazníky jsem zvolila stručné a jasné, dohromady se 3 otázkami. Vyplňování probíhalo písemně. Na základní uměleckou školu byly dotazníky doručeny paní učitelce e-mailem, která je žákům vytištěné předala a ti je přinesli na další taneční výuku. Domluvily jsme se tak s paní učitelkou z toho důvodu, abych jim kromě testování nezasáhla do výuky ještě dotazníkem. V tanečním oboru bylo zjišťováno, jakým dalším pohybovým aktivitám se žáci věnují ve svém volném čase a kolikrát týdně. Na základní škole jsem zvolila stejný dotazník. Zde mi šlo především o rozřazení dětí na ty, co se věnují sportu ve svém volném čase a na ty, co nemají žádný sportovní kroužek. S dotazníkem jsem obešla jednotlivé třídy. Vyplňování probíhalo ve vyučovacích hodinách, vždy s instrukcemi k dotazníku a prostorem pro nejasnosti. Dotazník vyplnili všichni žáci, kteří přinesli souhlas od rodičů o účasti dítěte ve výzkumu.

S žáky ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, jsem ještě provedla krátký řízený rozhovor, ve kterém jsem se ptala, zda v minulosti docházeli na nějaký sportovní kroužek, jaký to byl a případně kolikrát týdně ho navštěvovali. Tato informace pro mě byla důležitá v případě větších odchylek ve výsledcích motorických testů.

Z důvodu nastalé situace a mimořádných opatření vydaných vládou nebylo bohužel možné realizovat řízený rozhovor s paní učitelkou tanečního oboru ze ZUŠ osobně. Řízený rozhovor proběhl tedy formou telefonického rozhovoru. Telefonický rozhovor jsem si přes aplikaci pro to určenou nahrála a následně ho přepsala.

## 4.5 Výsledková část

### 4.5.1 Výsledky testování jednotlivých škol – ZUŠ, ZŠ

Tato část práce se věnuje průměrným hodnotám výsledků jednotlivých disciplín žáků tanečního oboru ZUŠ a žáků ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy.

Podrobněji se budu jednotlivým disciplínám věnovat v následující kapitole. Souhrnné tabulky s výsledky jednotlivých žáků jsou v přílohách č. 4 a 5.

Porovnání hodnot obou testovaných skupin						
Testovaná skupina		skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 4 x 10 m (s)	Jacíkův test (počet)
Žáci tanečního oboru ZUŠ	<b>průměr</b>	<b>140,1</b>	<b>24,3</b>	<b>3:47</b>	<b>00:13,8</b>	<b>33,9</b>
	maximum	167	31	5:30	00:16,2	42
	minimum	120	14	2:40	00:12,1	27
Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy	<b>průměr</b>	<b>137,8</b>	<b>16,5</b>	<b>3:18</b>	<b>00:14,1</b>	<b>29,8</b>
	maximum	171	40	5:25	00:16,6	62
	minimum	99	0	1:24	00:11,9	19

Tabulka 1: Porovnání hodnot obou testovaných skupin (Zdroj: vlastní)

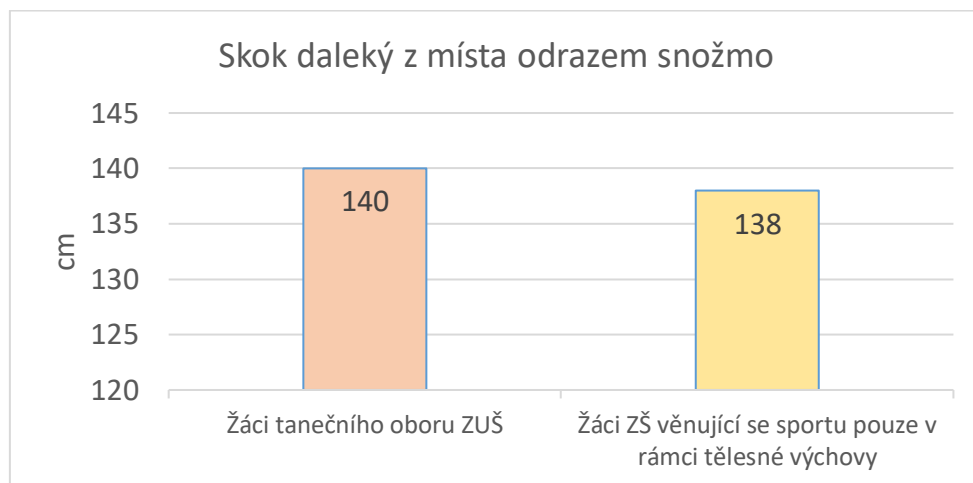
Pokud porovnáme průměrné hodnoty žáků tanečního oboru ZUŠ a žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, vidíme, že testovaná skupina žáků tanečního oboru ZUŠ si vedla v jednotlivých testech lépe než skupina dětí ze ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Grafické porovnání průměrných hodnot jednotlivých disciplín je na následujících stranách.

Ve skupině žáků tanečního oboru ZUŠ dosáhla Eliška 2 ve dvou testech nejlepších výsledků, a to v testu leh - sed opakovaně a člunkový běh 4 x 10 m. Nejslabších výsledků v této skupině ve třech testech dosáhla Ema, a to ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo, v testu leh – sed opakovaně a v člunkovém běhu 4 x 10 m. Ve zbývajících dvou testech byla nejslabší žákyně Martina.

Nejlepších výsledků ve skupině žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, a zároveň i nejlepších výsledků z obou testovaných skupin, dosáhl Michal 2, a to ve čtyřech

testech, pouze v testu vytrvalostního člunkového běhu mu nejlepší výsledek unikl. Nejslabších výsledků nejen ve skupině žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, ale i v porovnání se skupinou žáků tanečního oboru ZUŠ, dosáhl Michal 1. Jednalo se o test skoku dalekého z místa odrazem snožmo, leh – sed opakovaně a vytrvalostní člunkový běh. V testu leh – sed opakovaně dokonce nedokázal provést ani jedno opakování, jeho výsledkem je tedy 0.

#### 4.5.2 Porovnání průměrných hodnot jednotlivých motorických testů

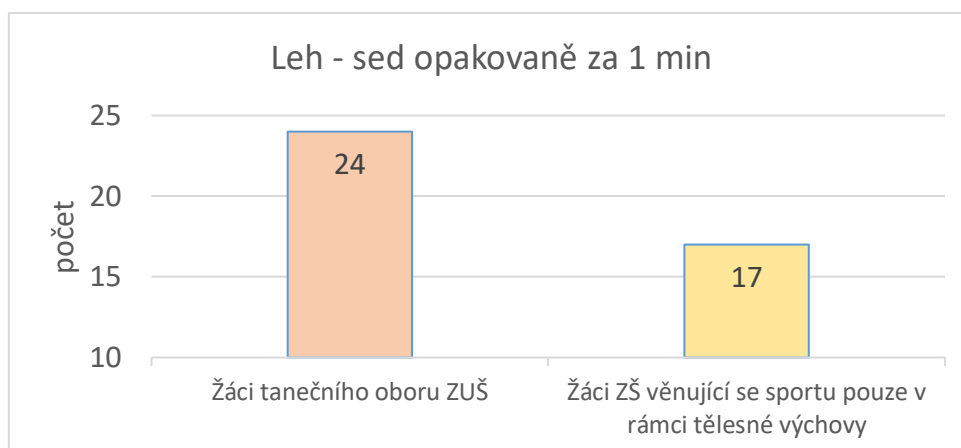


Graf 5: Porovnání testovaných skupin - skok daleký z místa odrazem snožmo (Zdroj: vlastní)

Pokud porovnáme průměrné výsledky v testu skok daleký z místa odrazem snožmo, tak si lépe počínali žáci z tanečního oboru ze základní umělecké školy, jejich průměrný výkon činil 140,1 cm, zatímco žáci, kteří se sportu věnují pouze v rámci tělesné výchovy, dosáhli průměrného výsledku 137,8 cm. Průměrně rozdíl mezi dvěma testovanými skupinami nebyl nijak výrazný, činil 2,3 cm.

Žáci tanečního oboru ZUŠ si počínali lépe o 1,4 % než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.

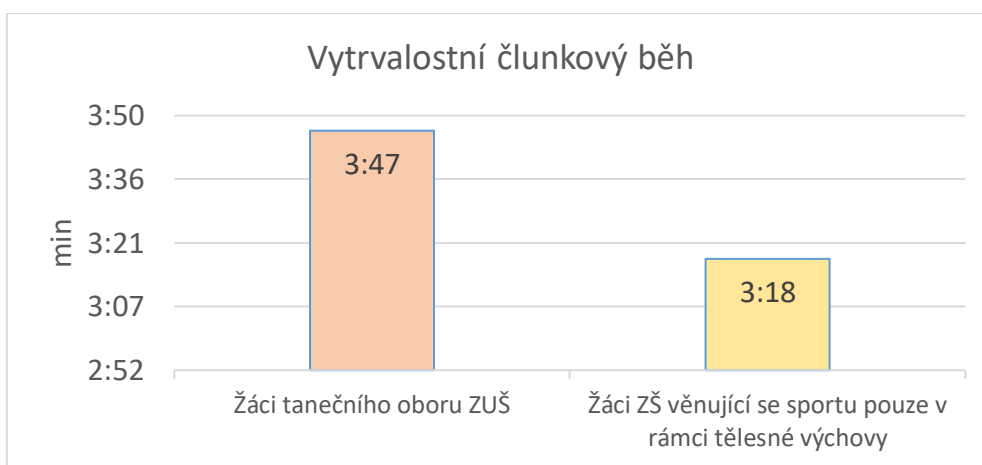




Graf 6: Porovnání testovaných skupin - leh - sed opakovaně (Zdroj: vlastní)

Test leh – sed opakovaně, prováděný po dobu 1 minuty, ovládli opět žáci tanečního oboru, kteří průměrně vykonali 24,3 leh – sedů za stanovený čas. Žáci, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, zaostávali za první testovanou skupinou v průměru o 7, 8 leh – sedů, průměrně jich tedy vykonali za 1 min 16, 5.

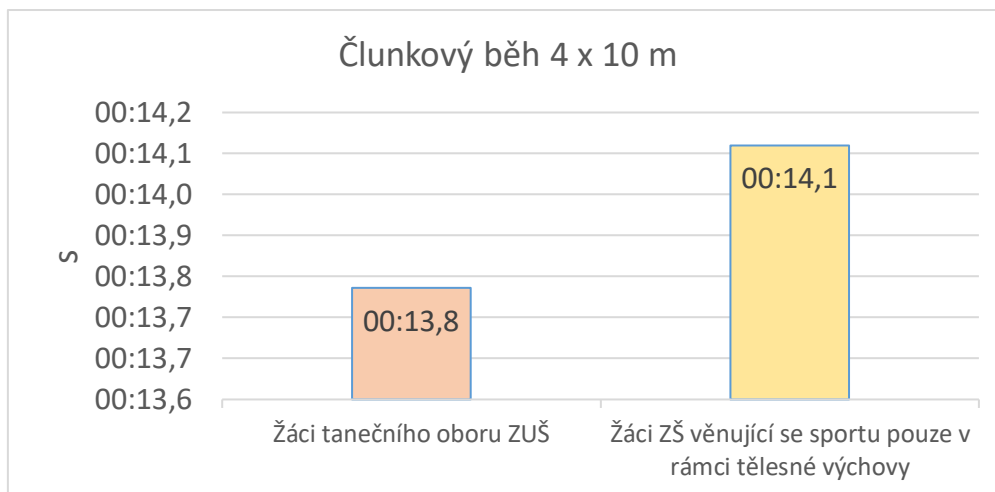
Žáci tanečního oboru ZUŠ si v tomto testu počínali lépe o 29,2 % než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.



Graf 7: Porovnání testovaných skupin - vytrvalostní člunkový běh (Zdroj: vlastní)

V testu vytrvalostního člunkového běhu patří lepší výsledky žákům tanečního oboru ZUŠ, průměr všech časů této skupiny činí 3:47 minut. Žáci ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, v tomto testu dosáhli průměrného času 3:18. Rozdíl mezi těmito průměrnými časy skupin činí 0:29 minut.

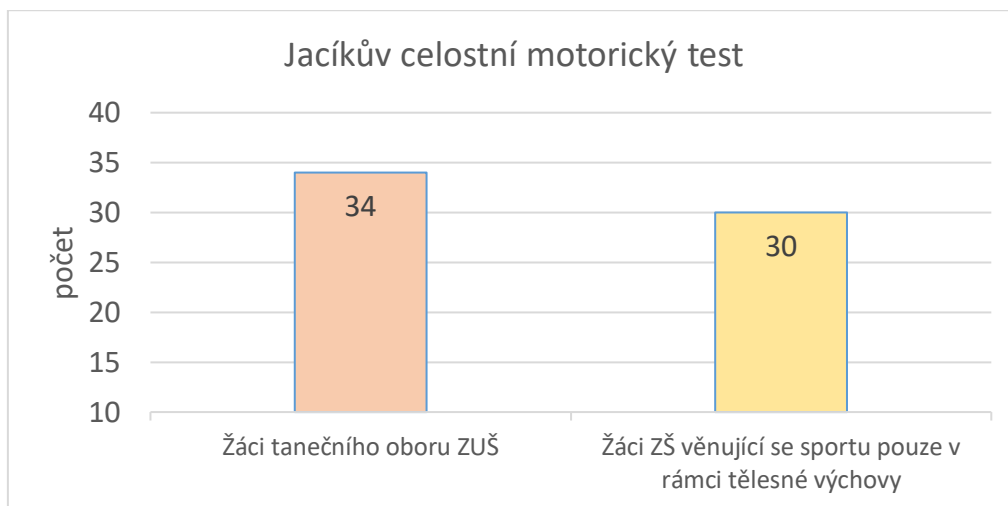
Žáci tanečního oboru ZUŠ si počínali lépe o 12,8 % než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.



Graf 8: Porovnání testovaných skupin - člunkový běh 4 x 10 m (Zdroj: vlastní)

Člunkový běh dokázali žáci tanečního oboru základní umělecké školy pokořit průměrně v čase 00:13,8 sekund. Žáci základní školy, kteří se věnují pohybu pouze v rámci tělesné výchovy, byli na dráze pomalejší, a to průměrně o 00:00,3 sekundy. Průměrný výkon žáků ze základní školy činil 00:14,1 sekundy.

Žáci tanečního oboru ZUŠ si počínali lépe o 2,1 % než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.



Graf 9: Porovnání testovaných skupin - Jacíkův celostní motorický test (Zdroj: vlastní)

V celostním motorickém testu dokázali žáci tanečního oboru základní umělecké školy v časovém limitu 2 minut vystřídat 34 poloh, zatímco žáci ze základní školy, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, vystřídali poloh průměrně pouze 30, tedy v průměru o 4 méně než žáci z tanečního oboru.

Žáci tanečního oboru ZUŠ si počínali lépe o 11,8 % než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.

#### 4.5.3 Vyhodnocení jednotlivých disciplín žáků ZUŠ a žáků ZŠ

V této části diplomové práce vyhodnotím výsledky jednotlivých žáků z tanečního oboru ZUŠ a žáků ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Tyto výsledky následně porovnáám pomocí grafického znázornění.

##### Skok daleký z místa

Žáci tanečního oboru ZUŠ				
jméno	věk	skok daleký z místa (cm)	hodnocení	body
Alžběta	11	125	výrazně podprůměrný	2
Eliška 1	9	152	nadprůměrný	7
Eliška 2	10	163	nadprůměrný	7
Ema	8	120	podprůměrný	4
Eva	11	143	podprůměrný	4
Honza	10	163	průměrný	6
Magda 1	9	133	podprůměrný	4
Magda 2	10	138	podprůměrný	4
Marta	9	124	podprůměrný	3
Martina	10	122	výrazně podprůměrný	2
Nela	9	130	podprůměrný	5
Nikola	9	124	podprůměrný	3
Stela	11	167	průměrný	6
Štěpánka	10	158	průměrný	6

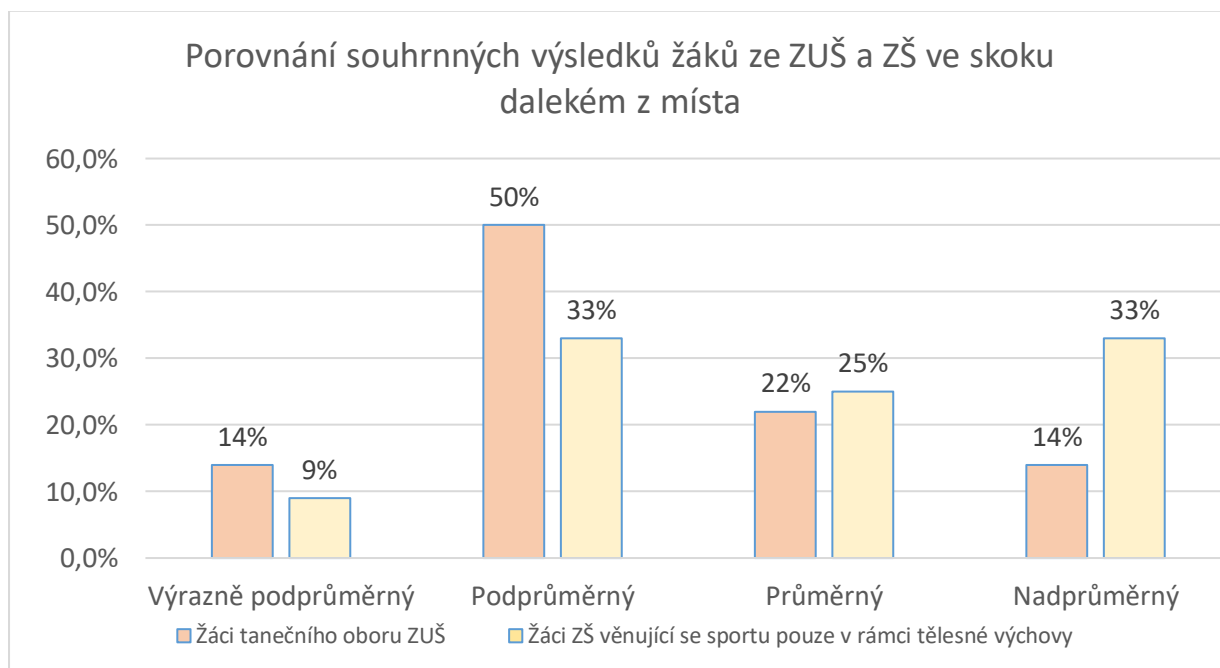
Tabulka 2: Výsledky skoku dalekého z místa - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní)

Na ZUŠ se výzkumu zúčastnilo celkem 14 žáků. Z tabulky můžeme vyčíst, že polovina, tedy 50 % žáků, dosáhla podprůměrného výsledku. Dva z žáků dosáhli pouze na výrazně podprůměrný výsledek, z celkového počtu se jedná o 14 %. V průměrných výsledcích se pohybovali 3 žáci. To je z celkového počtu testovaných 22 %. Zbylých 14 % tvoří 2 žáci, kteří svým výkonem dosáhli nadprůměrného výsledku. Nejlepší výkon této skupiny byl 163 cm.

Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci TV				
jméno	věk	skok daleký z místa (cm)	hodnocení	body
Agáta	8	114	podprůměrný	3
Alexandr	9	132	podprůměrný	4
Dan	7	126	průměrný	5
David	9	168	nadprůměrný	8
Dominik	7	140	nadprůměrný	7
Kateřina	8	152	nadprůměrný	8
Kristýna	9	116	podprůměrný	3
Lukáš	10	134	podprůměrný	3
Michal 1	8	99	výrazně podprůměrný	1
Michal 2	9	171	nadprůměrný	8
Tomáš	9	154	průměrný	6
Veronika	10	148	průměrný	5

Tabulka 3: Výsledky skoku dalekého z místa - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní)

Žáků věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy se výzkumu zúčastnilo celkem 12. Nejhorší výsledek, tedy výrazně podprůměrný, byl skok s délkou 99 cm, jedná se o 9 % z celkového počtu testovaných žáků. Do podprůměrných výsledků se se svým výkonem zařadili 4 žáci, ze všech testovaných to je 33 %. Průměrného výsledku dosáhli 3 žáci, tedy 25 %. Nadprůměrných výsledků dosáhla třetina z celkového počtu žáků, tedy 33 %. Nejlepší výkon v této skupině byl skok o délce 171 cm.



Graf 10: Porovnání souhrnných výsledků žáků ze ZUŠ a ZŠ ve skoku dalekém z místa (Zdroj: vlastní)

V grafu můžeme vidět procentuální porovnání zastoupení v jednotlivých hodnoceních skoku dalekého z místa odrazem snožmo obou skupin. Testovaná skupina žáků tanečního oboru ZUŠ má největší zastoupení v podprůměrných výsledcích, a to 50 % z celkového počtu žáků. Skupina žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy má největší zastoupení v hodnocení podprůměrném a nadprůměrném, v každém po 33 %. Nejmenší zastoupení mají obě skupiny ve výrazně podprůměrných výsledcích. Žáci ZUŠ 14 % a žáci ZŠ 9 %.

### Leh – sed opakovaně

Žáci tanečního oboru ZUŠ				
jméno	věk	leh – sed opakovaně (počet)	hodnocení	body
Alžběta	11	17	výrazně podprůměrný	2
Eliška 1	9	27	průměrný	5
Eliška 2	10	31	průměrný	5
Ema	8	14	podprůměrný	3
Eva	11	29	průměrný	5
Honza	10	27	podprůměrný	4
Magda 1	9	26	průměrný	5
Magda 2	10	24	podprůměrný	4
Marta	9	17	podprůměrný	3
Martina	10	28	průměrný	5
Nela	9	28	průměrný	5
Nikola	9	23	podprůměrný	4
Stela	11	21	podprůměrný	3
Štěpánka	10	28	průměrný	5

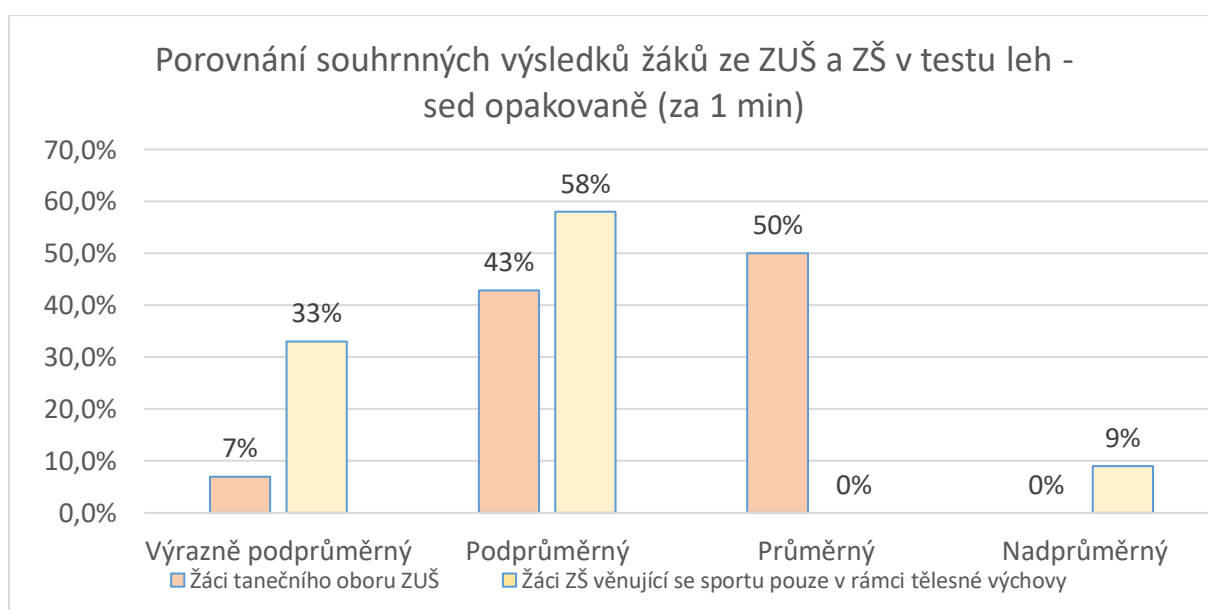
Tabulka 4: Výsledky testu leh - sed opakovaně - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní)

Ze 14 zúčastněných žáků dosáhla výrazně podprůměrného výsledku 1 žákyně, tedy 7 % z celkového počtu testovaných. Tento výkon činil 17 leh – sedů za 1 minutu. Do podprůměrného výsledku se svým výkonem zařadilo 6 žáků, tedy 43 % ze všech testovaných. Celá polovina byla ohodnocena průměrným výsledkem, tedy 7 žáků, procentuálně 50 % z testované skupiny.

Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci TV				
jméno	věk	Leh – sed opakovaně (počet)	hodnocení	body
Agáta	8	17	podprůměrný	3
Alexandr	9	14	výrazně podprůměrný	2
Dan	7	14	podprůměrný	3
David	9	20	podprůměrný	4
Dominik	7	16	podprůměrný	4
Kateřina	8	9	výrazně podprůměrný	1
Kristýna	9	22	podprůměrný	4
Lukáš	10	4	výrazně podprůměrný	1
Michal 1	8	0	výrazně podprůměrný	1
Michal 2	9	40	nadprůměrný	8
Tomáš	9	20	podprůměrný	4
Veronika	10	22	podprůměrný	3

Tabulka 5: Výsledky testu leh - sed opakovaně - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní)

Tabulka ukazuje výsledky testu leh – sed opakovaně skupiny 12 žáků ze ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Do hodnocení výrazně podprůměrný se zařadila celá třetina žáků, tedy 4 žáci, což dělá z celé skupiny 33 %. Nejhorším výsledkem byla 0, tedy za časový limit 1 minutu se testovanému žákovi nepodařilo udělat ani jeden leh – sed. 7 žáků se svým výkonem zařadilo do podprůměrných výsledků, z celkového počtu je to 58 %. Jeden výkon převyšoval ostatní, a to 40 leh – sedů za minutu. Zařadil se tak do nadprůměrného hodnocení a z testované skupiny tvoří 9 %.



Graf 11: Porovnání souhrnných výsledků žáků ze ZUŠ a ZŠ v testu leh - sed opakovaně (Zdroj: vlastní)

Z grafického znázornění porovnání souhrnných výsledků obou testovaných skupin v testu leh – sed opakovaně můžeme vyčíst, že žáci ZUŠ tanečního oboru mají největší zastoupení v průměrných výsledcích, celých 50 %. Žáci ze ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, se nejčastěji svými výkony zařadili do hodnocení podprůměrného, a to 58 %. Jen jednomu žákovi z obou testovaných skupin se podařilo dosáhnout nadprůměrných výsledků, a to žákovi ze ZŠ, který se věnuje sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Z tanečního oboru ZUŠ se do této oblasti svým výkonem nezařadil nikdo z testovaných žáků. Ze skupiny žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy se do průměrného hodnocení nezařadil ani jeden žák.

### Vytrvalostní člunkový běh

<b>Žáci tanečního oboru ZUŠ</b>				
jméno	věk	vytrvalostní člunkový běh (min)	hodnocení	body
Alžběta	11	3:04	podprůměrný	3
Eliška 1	9	3:23	podprůměrný	3
Eliška 2	10	4:23	podprůměrný	4
Ema	8	3:07	podprůměrný	4
Eva	11	5:05	průměrný	5
Honza	10	5:30	průměrný	5
Magda 1	9	3:26	podprůměrný	3
Magda 2	10	2:53	výrazně podprůměrný	2
Marta	9	2:59	podprůměrný	3
Martina	10	2:40	výrazně podprůměrný	2
Nela	9	4:08	průměrný	5
Nikola	9	3:45	podprůměrný	3
Stela	11	4:45	podprůměrný	4
Štěpánka	10	4:00	podprůměrný	4

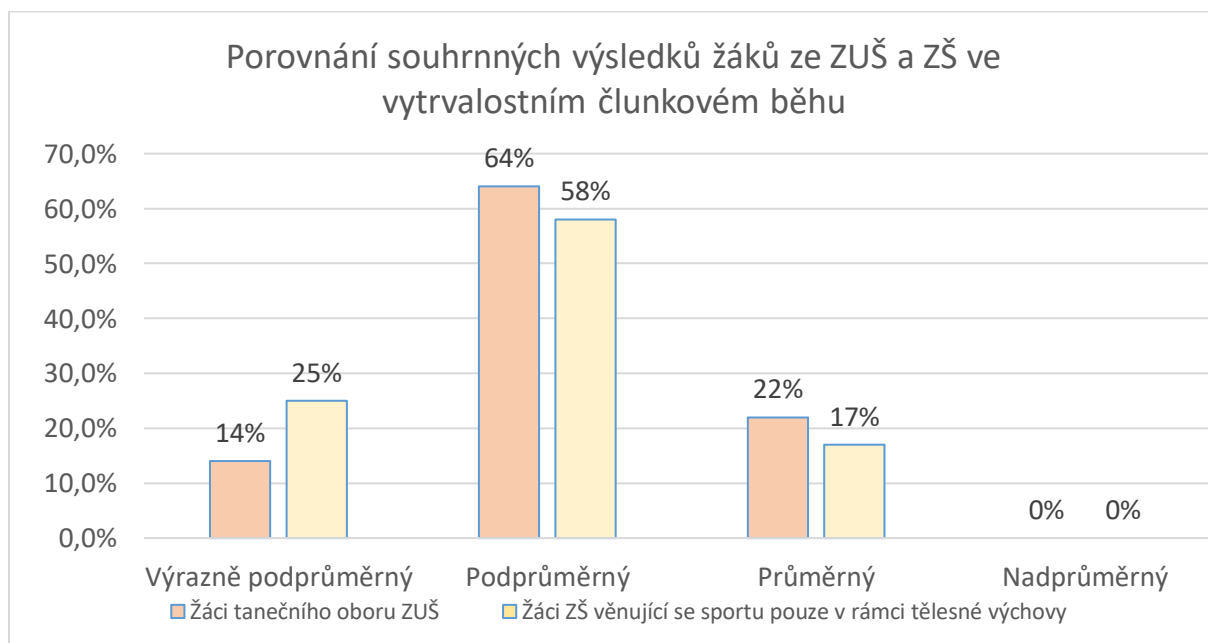
*Tabulka 6: Výsledky vytrvalostního člunkového běhu - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní)*

V testu vytrvalostního člunkového běhu si žáci tanečního oboru ZUŠ nepočínali nejlépe. 9 testovaných žáků, tedy celých 64 % se svým výkonem zařadilo do podprůměrného výsledku. 2 žáci dosáhli svým výkonem pouze na výrazně podprůměrný výsledek, z celkového počtu se jedná o 14 %. Průměrně si v tomto testu vedli 3 žáci, tedy 22 %. Do nadprůměrných výsledků se z této skupiny nedostal nikdo.

Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci TV				
jméno	věk	vytrvalostní člunkový běh (min)	hodnocení	body
Agáta	8	3:13	podprůměrný	4
Alexandr	9	1:45	výrazně podprůměrný	1
Dan	7	3:30	podprůměrný	4
David	9	5:25	průměrný	5
Dominik	7	3:08	podprůměrný	4
Kateřina	8	3:15	podprůměrný	4
Kristýna	9	4:12	průměrný	5
Lukáš	10	2:24	výrazně podprůměrný	1
Michal 1	8	1:24	výrazně podprůměrný	1
Michal 2	9	4:45	podprůměrný	4
Tomáš	9	3:31	podprůměrný	3
Veronika	10	3:15	podprůměrný	3

Tabulka 7: Výsledky vytrvalostního člunkového běhu - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní)

V tabulce můžeme vidět, jak si vedli v testu vytrvalostního člunkového běhu žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Celá čtvrtina (25 %) žáků, tedy 3 žáci, byly se svým výkonem zařazeny do výrazně podprůměrného hodnocení. Podprůměrně bylo ohodnoceno 7 žáků, tedy 58 %. Průměrných výsledků dosáhli pouze 2 žáci z této skupiny, z celkového počtu tedy 17 %. Ani v této skupině se nikdo z žáků svým výkonem nezařadil do nadprůměrného hodnocení.



Graf 12: Porovnání souhrnných výsledků žáků ze ZUŠ a ZŠ ve vytrvalostním člunkovém běhu (Zdroj: vlastní)



V grafu si na první pohled všimneme, že ani jedna z testovaných skupin nemá žádné zastoupení v nadprůměrných výsledcích. Největší zastoupení mají obě skupiny testovaných žáků v podprůměrném hodnocení – žáci tanečního boru ZUŠ 64 % a žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy 58 %. Žáci tanečního oboru ZUŠ mají nejmenší zastoupení v hodnocení výrazně podprůměrném (14 %), pokud tedy opominu 0 % zastoupení v nadprůměrných výkonech. Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy se svými výkony nejméně řadili do průměrných výsledků (17 %), pokud opět opominu 0 % zastoupení v nadprůměrném hodnocení.

### Člunkový běh 4 x 10 m

Žáci tanečního oboru ZUŠ				
jméno	věk	člunkový běh 4 x 10 m (s)	hodnocení	body
Alžběta	11	00:16,1	výrazně podprůměrný	1
Eliška 1	9	00:12,3	nadprůměrný	7
Eliška 2	10	00:12,1	nadprůměrný	7
Ema	8	00:16,2	výrazně podprůměrný	1
Eva	11	00:13,1	podprůměrný	4
Honza	10	00:12,5	průměrný	5
Magda 1	9	00:14,3	výrazně podprůměrný	2
Magda 2	10	00:14,8	výrazně podprůměrný	1
Marta	9	00:14,4	výrazně podprůměrný	2
Martina	10	00:14,8	výrazně podprůměrný	1
Nela	9	00:13,1	průměrný	5
Nikola	9	00:14,0	podprůměrný	3
Stela	11	00:12,8	průměrný	5
Štěpánka	10	00:12,4	průměrný	6

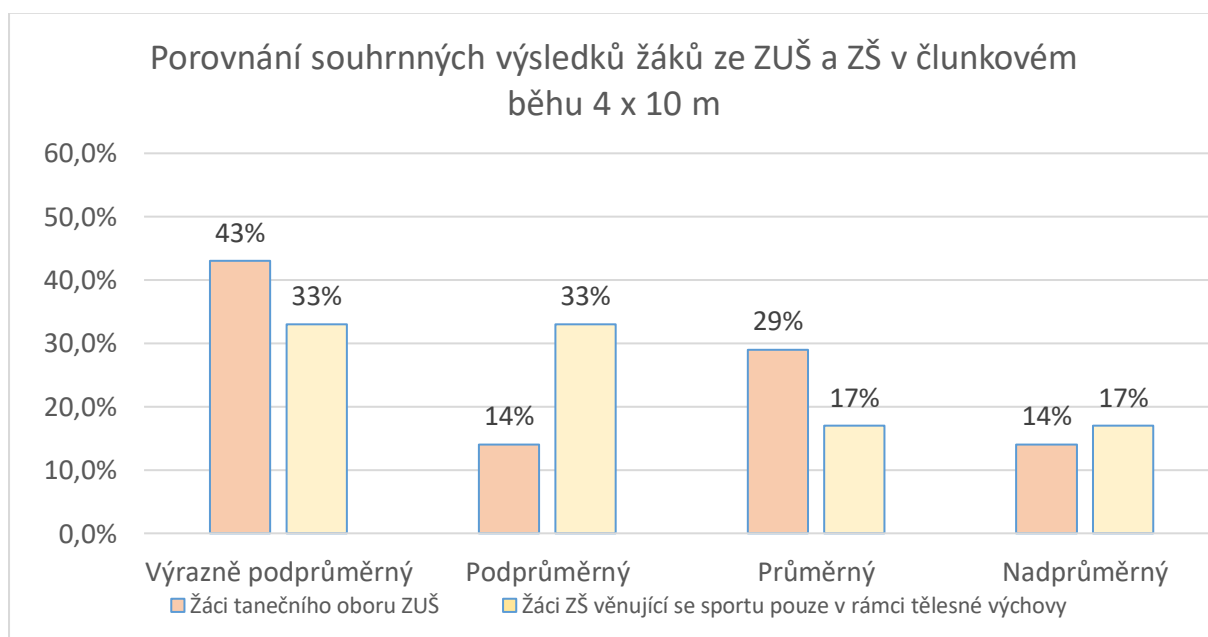
Tabulka 8: Výsledky člunkového běhu - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní)

Ani v člunkovém běhu na 4 x 10 m si žáci nevedli nejlépe. Téměř polovina, přesněji 6 žáků, se svým výkonem zařadila do výrazně podprůměrného hodnocení, z celkového počtu testovaných jedinců v této skupině se jedná o 43 %. O stupeň výše do podprůměrného hodnocení se zařadili 2 žáci, tedy 14 %. Průměrných výsledků dosáhlo 29 % žáků, počtem 4 žáci. 2 nejzdařilejší výkony, řadící se do nadprůměrného hodnocení, činí z celkového počtu 14 % a nejlepší výkon v člunkovém běhu na 4 x 10 m byl 00:12,1 s.

Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci TV				
jméno	věk	člunkový běh 4 x 10 m (s)	hodnocení	body
Agáta	8	00:15,8	výrazně podprůměrný	1
Alexandr	9	00:16,6	výrazně podprůměrný	1
Dan	7	00:15,8	výrazně podprůměrný	1
David	9	00:12,1	nadprůměrný	7
Dominik	7	00:14,5	podprůměrný	3
Kateřina	8	00:13,6	průměrný	5
Kristýna	9	00:13,8	podprůměrný	4
Lukáš	10	00:14,5	výrazně podprůměrný	1
Michal 1	8	00:14,4	podprůměrný	3
Michal 2	9	00:11,9	nadprůměrný	7
Tomáš	9	00:12,8	průměrný	5
Veronika	10	00:14,0	podprůměrný	3

Tabulka 9: Výsledky člunkového běhu 4 x 10 m - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní)

Ani skupině žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy se v testu člunkového běhu na 4 x 10 m nevedlo nejlépe a celá třetina, 33 %, svým výkonem spadla do výrazně podprůměrného hodnocení. 4 žáci, tedy opět třetina, se zařadili do hodnocení podprůměrného. Z celkového počtu tedy 33 %. Průměrného výsledku dosáhli 2 žáci, kteří ve skupině tvoří 17 %. 2 zbývající žáky řadíme do nadprůměrného hodnocení, to znamená 17 %. Nejzdařilejší výkon činil 00:11,9 s.



Graf 13: Porovnání souhrnných výsledků žáků ZUŠ a ZŠ v člunkovém běhu 4 x 10 m (Zdroj: vlastní)

Z grafu dokážeme vyčíst, že skupina žáků tanečního oboru ZUŠ má nejvyšší zastoupení ve výsledcích výrazně podprůměrných. Skupina žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy má nejvyšší a zároveň shodné zastoupení ve výrazně podprůměrných výsledcích a podprůměrných výsledcích. Nadprůměrných výsledků dosáhli v obou skupinách pouze 2 žáci, ze ZUŠ je to 14 % z celé testované skupiny a ze ZŠ je to 17 % z celkového počtu testovaných.

#### Jacíkův test – celostní motorický test

Žáci tanečního oboru ZUŠ			
jméno	věk	Jacíkův test (počet)	hodnocení
Alžběta	11	28	výrazně podprůměrný
Eliška 1	9	42	výrazně podprůměrný
Eliška 2	10	37	výrazně podprůměrný
Ema	8	35	výrazně podprůměrný
Eva	11	31	výrazně podprůměrný
Honza	10	34	výrazně podprůměrný
Magda 1	9	31	výrazně podprůměrný
Magda 2	10	41	výrazně podprůměrný
Marta	9	28	výrazně podprůměrný
Martina	10	27	výrazně podprůměrný
Nela	9	39	výrazně podprůměrný
Nikola	9	33	výrazně podprůměrný
Stela	11	28	výrazně podprůměrný
Štěpánka	10	40	výrazně podprůměrný

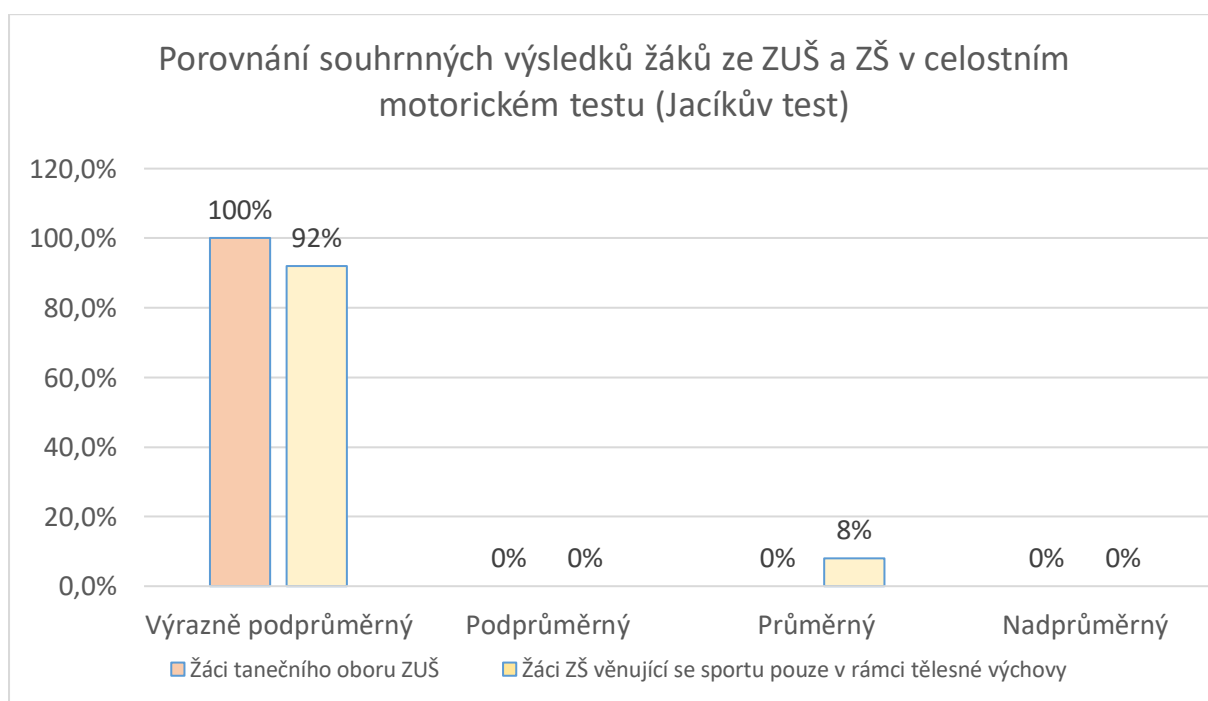
Tabulka 10: Výsledky Jacíkova celostního motorického testu - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní)

Výsledky celé skupiny žáků tanečního oboru ZUŠ byly velice slabé. Ani jeden výkon se nezařadil do nadprůměrného, průměrného nebo podprůměrného hodnocení. Z toho důvodu jsem výkony všech 14 žáků, tedy 100 % z celkového počtu testovaných, vyhodnotila jako výrazně podprůměrné.

Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci TV			
jméno	věk	Jacíkův test (počet)	hodnocení
Agáta	8	29	výrazně podprůměrný
Alexandr	9	21	výrazně podprůměrný
Dan	7	24	výrazně podprůměrný
David	9	32	výrazně podprůměrný
Dominik	7	26	výrazně podprůměrný
Kateřina	8	29	výrazně podprůměrný
Kristýna	9	30	výrazně podprůměrný
Lukáš	10	19	výrazně podprůměrný
Michal 1	8	26	výrazně podprůměrný
Michal 2	9	62	průměrný
Tomáš	9	29	výrazně podprůměrný
Veronika	10	32	výrazně podprůměrný

Tabulka 11: Výsledky Jacíkova celostního motorického testu - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní)

Ani skupina žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy si v tomto testu nevedla dobře. Kromě jednoho žáka, který si v testu vedl velice dobře. Svým výkonem se zařadil do průměrného hodnocení. Z celkového počtu se jedná o 8 %. Zbylých 11 žáků svým výkonem nedosáhlo ani na podprůměrný výsledek, vyhodnocuji tedy jako výrazně podprůměrný, jedná se o 92 %.



Graf 14: Porovnání souhrnných výsledků žáků ZUŠ a ZŠ v celostním motorickém testu - Jacíkův test (Zdroj: vlastní)

V grafu si můžeme všimnout, že ani jedna skupina nemá zastoupení v nadprůměrném nebo podprůměrném hodnocení. Do průměrného hodnocení se zařadil pouze jeden žák ze skupiny žáků ZŠ, tím pádem se jeho výkon stal nejlepším z obou testovaných skupin. Největší zastoupení má skupina žáků tanečního oboru ZUŠ ve výrazně podprůměrném hodnocení, a to celých 100 %. Skupina žáků ze ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy má ve výrazně podprůměrném hodnocení zastoupení 92 % žáků, tedy 11 z 12 testovaných.

#### **4.6 Vyhodnocení dotazníkového šetření**

Dotazníkového šetření se zúčastnili všichni žáci tanečního oboru základní umělecké školy, kteří byli také součástí motorického testování. Dohromady šlo o 14 dětí, které pravidelně dochází na hodiny tanečního oboru v rámci ZUŠ. Primárním účelem v této skupině bylo zjistit pomocí dotazníku, zda žáci navštěvují nějaký další sportovní kroužek, který by mohl nějakým způsobem výrazněji ovlivnit úroveň pohybových schopností, tedy výsledky pohybových testů.

Na základní škole jsem použila dotazník k vyčlenění dětí, které ve svém volném čase nenavštěvují žádný sportovní kroužek. Celkem jsem obešla 4 třídy (2. – 5. ročník), ve kterých se dotazníkového šetření zúčastnilo 57 dětí. Z nich mému výběru vyhovovalo 12 dětí.

Dotazník jsem volila jednoduchý, srozumitelný a obsahoval 3 základní otázky. Jedna z otázek byla uzavřená, následující dvě otevřené. První otázka u žáků tanečního oboru ZUŠ zjišťovala, zda mají mimo taneční obor nějaký další sportovní kroužek, na který v týdnu dochází. U žáků základní školy první otázka zjišťovala, zda navštěvují ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek. Druhá otázka u obou skupin navazovala na tu první a doptávala se, o jaký kroužek (kroužky) se jedná. Žáci mohli vypsát větší množství svých zájmů. Třetí otázka se vázala ke druhé a žáci zde měli uvést, jak často daný kroužek (kroužky) navštěvují. Dotazníky pro obě dotázané skupiny jsou v přílohách č. 15 a 16.

#### 4.6.1 Přehled odpovědí v dotazníku žáků tanečního oboru ZUŠ

Výsledky dotazníkového šetření – žáci tanečního oboru ZUŠ			
Otázka z dotazníku:	1. Navštěvuješ kromě tanečního oboru na ZUŠ nějaký další taneční či sportovní kroužek?	2. Pokud ano, o jaký kroužek (kroužky) či sportovní klub se jedná?	3. Kolikrát týdně tento kroužek navštěvuješ?
Alžběta	NE	-	-
Eliška 1	ANO	mažoretky	2 x týdně
		hasiči	2 x týdně
Eliška 2	ANO	krasobruslení	4 x týdně
		tenis	1 x týdně
		fotbal	1 x týdně
Ema	NE	-	-
Eva	ANO	latinskoamerické tance	1 x týdně
		street dance	1 x týdně
Honza	ANO	plavání	1 x týdně
		kolo v terénu	1 x týdně
Magda 1	ANO	pohybové hry	1 x týdně
Magda 2	ANO	sportovní gymnastika	2 x týdně
Marta	NE	-	-
Martina	NE	-	-
Nela	ANO	orientační běh	1 x týdně
Nikola	ANO	krasobruslení	5 x týdně
Stela	NE	-	-
Štěpánka	ANO	mažoretky	2 x týdně
		hasiči	2 x týdně

Tabulka 12: Výsledky dotazníkového šetření - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní)

Tabulka znázorňuje další sportovní aktivity a jejich četnost, kterým se žáci tanečního oboru základní umělecké školy věnují ve svém volném čase.

### **Otázka č. 1: Navštěvuješ kromě tanečního oboru na ZUŠ nějaký další taneční či sportovní kroužek?**

První otázkou jsem zjišťovala, zda kromě tanečního oboru navštěvují nějaký další taneční či sportovní kroužek. 35,7 % z celkového počtu, tedy 5 žáků, kromě tanečního oboru nedochází na žádný další sportovní kroužek. Zbylých 9 (64,3 %) žáků zakroužkovalo možnost ANO, tedy že navštěvují kromě tanečního oboru ještě další sportovní kroužek.

### **Otázka č. 2: Pokud ano, o jaký kroužek (kroužky) či sportovní klub se jedná?**

V druhé otázce, pokud v první otázce zakroužkovali ANO, žáci měli vypsát, jaký kroužek či kroužky sportovního zaměření ještě navštěvují.

V tabulce č. 15 si můžeme všimnout, že škála pohybových kroužků je opravdu pestrá. Pouze krasobruslení, hasiči a mažoretky se vyskytují dvakrát, jinak každý kroužek pouze jednou.

Dohromady 4 žáci navštěvují kromě tanečního oboru ještě jeden další sportovní kroužek, 4 žáci dva sportovní kroužky a 1 žák dokonce tři další kroužky, s tanečním oborem tedy čtyři pohybové kroužky týdně.

### **Otázka č. 3: Kolikrát týdně tento kroužek navštěvuješ?**

Poslední otázka zjišťovala, kolikrát týdně na kroužky, které vypsali ve druhé otázce, žáci docházejí. Dohromady žáci vypsali 15 kroužků. U většiny kroužků převažovala četnost 1 x či 2 x týdně, pouze krasobruslení značně převažovalo. Odpověď 1 x týdně uvedli žáci u 8 kroužků, tedy 53,3 %, 2 x týdně u 5 kroužků, to je 33,3 %. Dívky, které navštěvují krasobruslení, na něj dochází dokonce 4 x (6,67 %) a 5 x týdně (také 6,67 %).

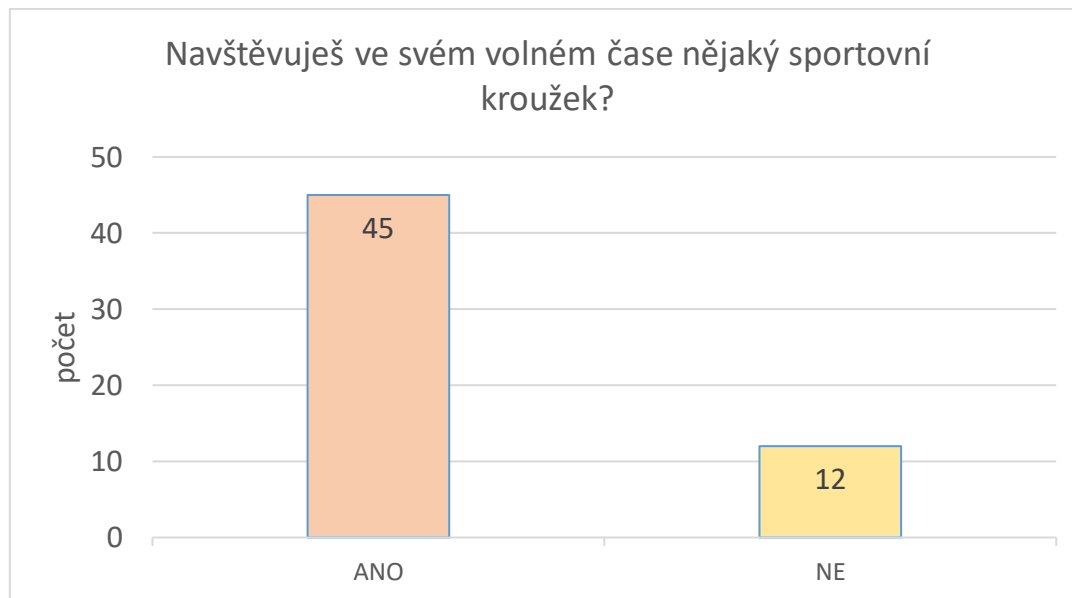
Předpokládám, že především u dvou dívek by mohly jejich další sportovní aktivity ve volném čase výrazně ovlivnit výsledky motorických testů. Jedná se o dívku, která navštěvuje krasobruslení 4 x týdně, dále 1 x týdně trénuje tenis a 1 x týdně fotbal. Druhá dívka, u které by mohlo dojít k ovlivnění výsledků motorických testů, navštěvuje také krasobruslení, ale dokonce 5 x týdně.



#### 4.6.2 Přehled odpovědí v dotazníku žáků ZŠ

Jak jsem již zmínila, na základní škole mi dotazník posloužil pro vyčlenění dětí, které se žádnému sportu ve svém volném čase nevěnují.

##### Otázka č. 1: Navštěvuješ ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek?



Graf 15: Otázka č. 1 - Navštěvuješ ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek? (Zdroj: vlastní)

Dotazníkového šetření se dohromady na základní škole zúčastnilo 57 žáků ze 4 tříd. 45 žáků zakroužkovalo, že se ve svém volném čase věnují sportovním aktivitám. Z celkového počtu je to 78,9 %. Žáků, kteří žádný sportovní kroužek ve svém volném čase nenavštěvují, je 12, tedy 21,1 %. Těchto 12 žáků odpovídalo mým požadavkům a následně se zúčastnili všech pohybových testů za účelem porovnání s žáky navštěvujícími taneční obor na ZUŠ. Příjemně mě překvapilo, že více jak tři čtvrtiny žáků mají ve svém volném čase nějaký sportovní zájem.

#### 4.7 Řízený rozhovor s žáky ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci TV

Otázky byly položeny dohromady 12 žákům ZŠ, kteří momentálně ve svém volném čase nenavštěvují žádný sportovní kroužek, před samotným testováním pohybových schopností.

<b>Vyhodnocení řízeného rozhovoru – žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy</b>			
Otázka z řízeného rozhovoru:	1. Navštěvoval jsi v minulosti nějaký sportovní kroužek?	2. Pokud ano, o jaký kroužek se jednalo?	3. Kolikrát týdně jsi tento kroužek navštěvoval/a?
Agáta	NE	-	-
Alexandr	NE	-	-
Dan	NE	-	-
David	ANO	fotbal	2 x týdně
Dominik	NE	-	-
Kateřina	NE	-	-
Kristýna	ANO	sportovní gymnastika	2 x týdně
Lukáš	NE	-	-
Michal 1	NE	-	-
Michal 2	NE	-	-
Tomáš	NE	-	-
Verča	NE	-	-

Tabulka 13: Vyhodnocení řízeného rozhovoru s žáky ZŠ věnujícími se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní)

##### Otázka č. 1: Navštěvoval jsi v minulosti nějaký sportovní kroužek?

V tabulce č. 13 můžeme vidět, že z testovaných žáků ZŠ, kteří momentálně nedochází na žádný sportovní kroužek, pouze 2 žáci dříve nějaký takový kroužek navštěvovali. Zbylých 10 žáků nechtělo nebo nemělo možnost navštěvovat kroužek se sportovním zaměřením.

##### Otázka č. 2: Pokud ano, o jaký kroužek se jednalo?

Otázka číslo 2 směřovala tedy pouze ke dvěma žákům a zjišťovala, o jaký kroužek se jednalo.

Jedna z dívek, Kristýna, po dobu jednoho roku navštěvovala sportovní gymnastiku.

Druhý žák, David, docházel na tréninky fotbalu po dobu dvou let.

Ještě zmíním jednoho žáka, Michala 2, který sice nedochází na žádný sportovní kroužek, ale ve svém volném čase doprovází své rodiče na extrémní překážkové běhy, kde také závodí. Tyto běhy se konají v náročném terénu plném zajímavých přírodních i umělých překážek, kde je potřeba často využít naplno všechny pohybové schopnosti.

**Otázka č. 3: Kolikrát týdně jsi tento kroužek navštěvoval/a?**

Poslední otázka směřovala opět pouze ke dvěma žákům a zjišťovala, kolikrát týdně kroužek navštěvovali.

Dívka, která navštěvovala sportovní gymnastiku, na tréninky docházela 2 x týdně.

Chlapec se fotbalových tréninků účastnil také 2 x týdně.

Ze skupiny žáků ZŠ, kteří se věnují sportu pouze v rámci tělesné výchovy, dříve docházeli na sportovní kroužek 2 žáci. Jednalo se o dívku, která 2 x týdně docházela na tréninky gymnastiky a o chlapce, který 2 x týdně navštěvoval fotbalový kroužek. Jelikož už žáci na tyto kroužky nějaký čas nedochází, nepředpokládám, že by mohly nějakým způsobem ovlivnit výsledky pohybových testů.

#### **4.8 Řízený rozhovor s paní učitelkou tanečního oboru ZUŠ**

Taneční obor vyučuje na Základní umělecké škole v Chotěboři Mgr. Sylvie Tonarová již řadu let, sama jsem k ní na taneční obor docházela celých 9 let. Umožnila mi vykonat výzkum ve dvou ročnících a na závěr tohoto šetření mi poskytla rozhovor, který proběhl telefonicky.

##### **„Kolikrát týdně taneční obor probíhá a jak dlouho trvá?“**

„Taneční obor na naší ZUŠce probíhá každý den, já mám letos 9 ročníků, které jsou rozděleny podle věku. Nejmladším dětem jsou 4 roky a nejstarší dívky je 16 let, ta je na II. stupni, to znamená, že minulý rok ukončila I. stupeň základního studia tanečního oboru, který trvá 7 let. Druhý stupeň trvá 4 roky. Malé děti do 7 let chodí do Přípravné taneční výchovy. Ta trvá dvě vyučovací hodiny. Od 4. ročníku mají pak děti již tři vyučovací hodiny a výuka stále probíhá jednou týdně. Zde je hodně důležité hodinu dobře vystavět, protože 3 vyučovací hodiny v kuse bývají pro některé žáky náročné. Nejstarší žáci od šestého ročníku mají pak výuku dvakrát týdně po dvou vyučovacích hodinách.“

##### **„Jakým tanečním technikám se v hodinách věnujete?“**

„Já učím tři taneční techniky - lidový tanec, klasickou taneční techniku a současný tanec, kde se věnujeme taneční průpravě a starší děti seznamují s technikou Marthy Graham a José Limona.“

##### **„Na co se primárně v těchto technikách zaměřujete?“**

„Ve všech technikách se snažím primárně směřovat k tomu, aby cvičení děti bavila. V každém ročníku je to vždy odlišné. Některý ročník má více v oblibě modernu, jiný zase klasiku. I to se často odrazí na skladbě hodiny. Ve všech technikách se snažím vždy zaměřit na kvalitu cviku. Je pro mě důležitější naučit jeden cvik pořádně než deset cviků jen napůl.“

„V lidovém tanci je hodně důležité vzpřímené držení těla a také síla dolních končetin. Některé tance vyžadují rychlost, hbitost, a hlavně u skoků se pozná, kdo si jak technicky vede a jakou má sílu v dolních končetinách. Snažím se zůstat v Čechách, takže ve výuce se věnujeme především českým lidovým krokům, lidovým tancům dle popisu – Trnka, Roveňáčka, ale občas zabrousím i k moravským a slovenským krokům. Někdy se dostaneme i dál k cizokrajným tancům jako například jugoslávský nebo rumunský.“

„Klasická taneční technika je hodně náročná. Snažím se dbát především na správné držení těla a přesnost pohybu. Klasická taneční technika se liší od moderny především tím, že pohyby jsou

jasně dány. Dá se říci, že má striktně daná pravidla. Každý prvek má svůj francouzský název. Tyto názvy by měl tanečník znát, proto se je s žáky učíme.“

„Jak jsem zmínila, v moderně se věnujeme taneční průpravě a vůbec poznávání vlastního těla. Více se věnujeme Graham technice, která je založená především na kontrakci a uvolnění, a Limon technice, která má základ v pádu a znovu vymrštění se. Tyto techniky učím ale až starší žáky.“

„Všechny získané zkušenosti mohou děti zúročit v tzv. improvizaci, která je mezi dětmi asi nejoblíbenější, protože se tady mohou naplno projevit, vyjádřit, co chtějí. Tančí si podle sebe a do jisté míry mají volnost. Samozřejmě i improvizace musí mít svá pravidla. Zadáme si tedy nějaké téma, které je třeba dodržet. Některé děti vynikají v technice, ale improvizace není jejich silnou stránkou a naopak.“

**„Jakým způsobem rozvíjíte u žáků pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, flexibilita)?“**

„Řekla bych, že v tanci má místo každá pohybová schopnost, a tedy se tancem všechny rozvíjí. Každá taneční technika využívá tyto schopnosti v jiném poměru. Samozřejmě pro rozvoj některých pohybových schopností se snažím využívat hry, které mají v tanci také své místo, aby to pro děti, zejména ty nejmenší, bylo atraktivnější. Pro lidový tanec je hodně důležitá síla dolních končetin. K rozvoji tedy používáme například hodně skoků. Klasická taneční technika se vyznačuje svou přesností, tanečník musí mít tedy své tělo maximálně pod kontrolou. Musí kontrolovat své svaly. To, na co hodně v hodinách dbám, je správné držení těla. To je to nejdůležitější. Protože správně provedený pohyb je pouze tehdy správný, pokud děti umí držet tělo. Když přijde do ročníku nová dívka, rozdíl v držení těla bývá často opravdu markantní od dětí, které už nějakou dobu na taneční obor chodí. Jednoduše bych asi řekla, že pohybové schopnosti rozvíjím neustálým opakováním, někdy je to však bohužel kámen úrazu. Děti si často myslí, že když už jsme nějaký cvik dělali, už ho nemusí opakovat, stačí jednou a můžeme jít dál. Nejraději by si hned jen tancovaly. V tanečním oboru ale s dětmi nesměřuji k žádným vrcholovým výkonům. Mým cílem je, aby děti měly z tance radost, aby dokázaly skrze něj něco prožít.“

**„Jak vypadá běžná hodina tanečního oboru? Máte nějakou strukturu, podle které se řídíte?“**

„Každá technika má svoje, ale vždy se řídím zásadou od jednoduššího ke složitějšímu. Často se mi stane, že je skok mezi základem a náročnějším cvičením moc velký, vracím se tedy zase na začátek.“

„Klasická taneční technika má svou vlastní strukturu. Vždy se začíná u tyče, kde se naučíme cviky. Opakujeme buď ty, které už jsme dělali, nebo se učíme nové. Tyč nám hodně pomáhá s rovnováhou zejména u nových cviků. Můžeme se tedy více soustředit na provedení cviku než právě na udržení rovnováhy. Některé děti mají tendenci se o tyč hodně opírat, ale k tomu nám neslouží. Je to pro nás spíše taková jistota. Od tyče přecházíme na volnost, kde opakujeme stejné cviky, ale už bez opory. Cviky následně kombinujeme dohromady, až nám vyjde nějaký celek. Poté zkusíme nějaké základní skoky a v závěru hodiny se staršími cvičíme na špičkách.“

„Lidovky začínáme většinou tzv. českou študýrkou, kterou se rozcvičíme. Následně se učíme nové kroky, které spojujeme vždy s hudbou. V lidových tancích je vždy důležité, aby děti byly schopny spojit více kroků dohromady. Pak nám vznikají krásné tance.“

„V moderně vždy v úvodu dbáme na zahřátí během, poskokem či chůzí a následná struktura bývá vždy stejná. Začínáme cvičeními na zemi, poté přecházíme na volnost a důležitou součástí jsou skoky, výskoky, poskoky. Samostatně procvičujeme paže, páteř, pánev, nohy. Z hodin máme zásobu cviků, které pak používáme k vytváření krátkých i delších etud.“

**„Máte v hodinách někoho, kdo vyloženě vyniká?“**

„To se takhle asi vyloženě říci nedá. Řekla bych, že spíše ne. Některé děti mají třeba výbornou techniku, ale nedokážou do ní dát žádný prožitek a naopak. Děti, které umí pohyb procítit, nedokážou tělo kontrolovat natolik, aby pohyby provedly technicky správně. Já se držím ale stále jednoho. Důležité je, aby pohyb děti bavil. Často ale v někom vidím obrovský potenciál a říkám si, že až bude starší, bude šikovný, měl by na to dostat se v tanci daleko, ale v dnešní době je problém, že málokteré dítě vydrží u nějaké aktivity dlouho. Navíc být v jednom odvětví dobrý vyžaduje strašně moc úsilí, a jak jsem zmínila, děti často nebaví neustálé opakování a zdokonalování.“

**„Během testování žáků jste se zmínila, že některé dívky navštěvují Svobodnou školu v Chotěboři, kde nemají tělesnou výchovu. Odlišují se tyto dívky nějakým způsobem v pohybovém projevu od ostatních?“**

„Ještě jednou jsem se dětí ptala, jak to s tím tělocvikem je. Říkaly, že tělocvik mají. Pochopila jsem to tak, že asi v 1. a 2. třídě ho nemají a později ano. Opravdu ale nevím, jak je to doopravdy. Každopádně jsou vedeny trochu jinak než na základních školách. Tráví spoustu času v přírodě, všimla jsem si, že mají trochu více fantazie, představivosti, některé více odvahy, jsou takové uvolněnější, vnímavější. Řekla bych, že více než v technice pohybu, vynikají právě v improvizaci, kde mohou nechat pracovat svou představivost a ukázat nám různé osobnosti.“

V řízeném rozhovoru jsem zjišťovala, jakým tanečním technikám se paní učitelka s žáky věnuje, jak probíhá hodina tanečního oboru nebo jak se věnují rozvoji pohybových schopností. Z řízeného rozhovoru jsem vyhodnotila, že žáci díky tomu, že se věnují několika tanečním technikám, mají možnost poznávat rozdíly mezi nimi, a samozřejmě se vždy musí každému tanečnímu stylu přizpůsobit, protože každá taneční technika je něčím specifická. Řekla bych, že tanečníci tanečního oboru nesměřují k vrcholovým výsledkům, především poznávají taje tance, učí se vědomě ovládat své tělo, dbají na správné držení těla a především se učí pohybu dodat něco navíc, procítit ho, dodat mu příběh. Učí se tancem vyprávět.

## 4.9 Výsledky hypotéz

Ve své diplomové práci jsem si stanovila celkem tři problémové otázky. Domnívám se, že během zpracovávání dat získaných při testování pohybových schopností a při dotazníkovém šetření byly všechny problémové otázky zodpovězeny.

Dohromady jsem si ve své práci stanovila šest hypotéz.

**Hypotéza č. 1:** *Předpokládám, že průměr výkonů ve všech testech žáků tanečního oboru ZUŠ bude celkově lepší než žáků ze ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, a to minimálně o 8 %.*

### Hypotéza se nepotvrdila

Žáci tanečního oboru ZUŠ sice dosáhli ve všech testech průměrem výkonů lepších výsledků než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, ale ne vždy to bylo alespoň o 8 %. Největší rozdíl mezi skupinami byl v testu leh – sed opakovaně, a to dokonce o 29,2 %. Ve vytrvalostním člunkovém běhu si žáci tanečního oboru ZUŠ vedli průměrně lépe o 12,8 % a v celostním motorickém testu o 11,8 %. V těchto třech testech by se předpokládaná hypotéza potvrdila, avšak v testu člunkového běhu byli žáci tanečního oboru ZUŠ lepší průměrně o 2,1 % než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy a ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo si vedli lépe o 1,4 %. Ani u jednoho z těchto dvou testů tedy předpoklad rozdílu minimálně o 8 % nebyl potvrzen.

**Hypotéza č. 2:** *Předpokládám, že průměrný výkon žáků tanečního oboru ZUŠ bude v testu skoku dalekého z místa odrazem snožmo minimálně o 15 % lepší než děti ze ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.*

### Hypotéza se nepotvrdila

Hypotéza ohledně testu skoku dalekého z místa odrazem snožmo se nepotvrdila. Žáci tanečního oboru sice dosáhli lepších výkonů než skupina žáků ZŠ věnující se pohybu pouze v rámci tělesné výchovy, ale rozdíl byl menší, než jsem předpokládala. Žáci tanečního oboru ZUŠ si průměrně počínali v testu lépe o 1,4 %, průměrně byly výkony tedy téměř vyrovnané.

**Hypotéza č. 3:** *Předpokládám, že v testu opakovaných leh – sedů se všichni žáci tanečního oboru ZUŠ zařadí svými výkony do průměrného a lepšího hodnocení.*

### Hypotéza se nepotvrdila



V testu leh – sed opakovaně si žáci tanečního oboru ZUŠ počínali hůře, než jsem předpokládala. Průměrného hodnocení dosáhlo 50 % žáků z testované skupiny, tedy 7 žáků, do lepšího jak průměrného hodnocení se svým výkonem nezařadil žádný žák. 6 žáků (43 %) si počínalo v tomto testu podprůměrně a 1 žákyně (7%) se zařadila do výrazně podprůměrného výsledku.

**Hypotéza č. 4:** *Předpokládám, že se svými výkony v testu vytrvalostního člunkového běhu žáci obou testovaných skupin zařadí maximálně do průměrného hodnocení.*

#### **Hypotéza se potvrdila**

Jak jsem předpokládala, ani v jedné z testovaných skupin se nikdo svým výkonem nezařadil do lepšího jak průměrného hodnocení. Z žáků tanečního oboru ZUŠ dosáhlo na průměrný výsledek 22 %, tedy 3 žáci. Nejvíce žáků z této skupiny se zařadilo do podprůměrného hodnocení, a to 64 %, přesně 9 žáků. Výrazně podprůměrný byl výkon 2 žáků, procentuálně ze skupiny je to 14 %. Ve skupině žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy se do průměrných výsledků svým výkonem zařadili 2 žáci (17 %), podprůměrně bylo ohodnoceno 7 žáků (58 %) a výrazně podprůměrný výkon předvedli 3 žáci (25 %).

Celkově z obou skupin z 26 žáků na průměrný výsledek dosáhlo 5 žáků, což dělá 19 %. Podprůměrně bylo ohodnoceno nejvíce žáků, a to 16. Procentuálně je to celkově 62 %. Výkon 5 žáků stačil pouze na výrazně podprůměrné hodnocení, jednalo se o 19 %.

**Hypotéza č. 5:** *Předpokládám, že žádný z žáků tanečního oboru ZUŠ se svým výkonem v testu člunkového běhu 4 x 10 m nezařadí do nadprůměrného nebo výrazně nadprůměrného hodnocení.*

#### **Hypotéza se nepotvrdila**

V člunkovém běhu si sice žáci tanečního oboru ZUŠ nevedli nejlépe, avšak 2 výkony (z celkového počtu 14 %) se zařadili do nadprůměrného hodnocení, hypotéza se tedy nepotvrdila. Zbylých 12 žáků svým výkonem dosáhlo maximálně na průměrný výsledek, přesněji průměrného výsledku dosáhli 4 žáci (29 %), podprůměrného výsledku 2 žáci (14 %) a výrazně podprůměrného hodnocení dosáhlo 6 žáků (43 %).

**Hypotéza č. 6:** *Předpokládám, že průměrný výkon žáků tanečního oboru ZUŠ v celostním motorickém testu (Jacíkův test) bude lepší, než žáků ze ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, a to minimálně o 10 %.*

#### **Hypotéza se potvrdila**

Tanečníkovi se skrze tanec dostává všestranného rozvoje, proto jsem předpokládala, že v celostním motorickém testu bude skupina žáků tanečního oboru ZUŠ alespoň o 10 % lepší než skupina žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Hypotéza se potvrdila, žáci tanečního oboru ZUŠ byli o 11,8 % lepší, než skupina žáků ze ZŠ.

## 5 Diskuze

V první hypotéze jsem předpokládala, že žáci tanečního oboru ZUŠ si celkově ve všech pohybových testech povedou lépe než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy především z toho důvodu, že tanečníci jsou všestranně rozvíjeni, v hodinách se většinou zaměřují na rozvoj všech pohybových schopností. Dalším důvodem bylo, že jsem předpokládala, že většina žáků tanečního oboru ZUŠ bude mít ve svém volném čase ještě nějaké další sportovní zájmy, zatímco žáky ZŠ jsem vybírala do výzkumu takové, kteří se žádnému sportu nevěnují. Potvrdilo se, že průměr výkonů žáků tanečního oboru ZUŠ byl ve všech testech lepší než průměr výkonů žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, avšak u dvou testů byl rozdíl mezi průměry výkonů menší než 8 %. Jednalo se o test člunkového běhu a o test skoku dalekého z místa odrazem snožmo. Hypotéza tedy nebyla potvrzena, rozboru jednotlivých testů se budu věnovat u následujících hypotéz.

Testem skok daleký z místa odrazem snožmo jsem zjišťovala explozivní sílu dolních končetin, která se u dětí rozvíjí postupně. Při stanovení hypotézy jsem vycházela z toho, že pro tanečníka je explozivní síla dolních končetin důležitá. Rozvíjí se různými skoky, poskoky, a to v každé taneční technice vyučované v tanečním oboru. I při řízeném rozhovoru paní učitelka tanečního oboru sama zmínila, že síla dolních končetin je pro tanečníka významná. Předpokládala jsem tedy, že žáci tanečního oboru ZUŠ si v tomto testu povedou o něco lépe než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Tereza Jinochová (2016) se ve své práci zabývala pohybovými schopnostmi dětí mladšího školního věku navštěvujících kroužek společenského tance. Rozdíl průměrných výkonů kontrolních skupin při počátečním měření v testu skoku dalekého z místa odrazem snožmo byl 9,5 % ve prospěch dětí z kroužku společenského tance, i to byl pro mě opěrný bod při tvoření hypotézy.

Během testování jsem na žácích tanečního oboru ZUŠ pozorovala jejich snahu provádět veškeré pohyby přesně, soustředili se na detail, aby pohyb vypadal po estetické stránce co nejlépe. S koordinací pohybu při skoku dalekém z místa neměli žádné problémy, bylo ale znát, že jsou v tanečním oboru vedeni k přesnosti, jak i zmínila paní učitelka v řízeném rozhovoru, což je v tomto testu dle mého názoru omezovalo dosáhnout nejlepšího výkonu.

Nejdelšího skoku ze skupiny žáků tanečního oboru ZUŠ dosáhla Stela, která skočila 167 cm a svým výkonem se zařadila vzhledem k běžné populaci do průměrného hodnocení. Překvapilo mě, že kromě tanečního oboru Stela žádný další sportovní kroužek nenavštěvuje, jak ukázalo dotazníkové šetření. Ze skupiny žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy si nejlépe vedl Michal 2, s výkonem 171 cm, hodnoceným jako nadprůměrný. Michal 2

v řízeném rozhovoru uvedl, že ve svém volném čase nenavštěvuje žádný sportovní kroužek, ale účastní se extrémních překážkových běhů. Tím, že si vedl ve 4 z 5 testů ve skupině žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy nejlépe, odhaduji, že s rodinou tráví spoustu času v přírodě a žije aktivní život, včetně zmíněných extrémních překážkových běhů, na které jezdí jako celá rodina.

Z výsledků dotazníkového šetření u žáků tanečního oboru ZUŠ jsem předpokládala, že především u dvou dívek by mohlo dojít k ovlivnění výsledků pohybových testů dalšími sportovními aktivitami, kterým se věnují ve svém volném čase. Eliška 2 uvedla, že se věnuje 1 x týdně fotbalu, 1 x týdně tenisu a 4 x týdně dochází na krasobruslení, Nikola dochází na krasobruslení 5 x týdně. Eliška 2 byla ve své věkové kategorii (10 let) se skokem 163 cm ohodnocena nadprůměrně vzhledem k běžné populaci, zatímco Nikola dosáhla pouze podprůměrného výkonu, skočila 124 cm.

Testem leh - sed opakovaně zjišťujeme vytrvalostně silovou schopnost břišního svalstva a také flexorů kyčle. Rozvoj břišního svalstva je významný pro správné držení těla, které je neoddelitelnou součástí každého tanečního stylu, jak zmiňuje v řízeném rozhovoru paní učitelka tanečního oboru. Především klasická taneční technika žáky připravuje na další taneční i sportovní zkušenosti, tvoří důležitý základ mnoha tanečním technikám, ale i mnoha sportům. Posiluje střed těla, učí žáky preciznosti pohybu a ovládat své tělo. Z těchto důvodů jsem předpokládala, že budou výkony žáků tanečního oboru ZUŠ ohodnoceny průměrně a lépe. Baletní přípravou prochází tanečníci, gymnasté ale třeba také krasobruslaři. Právě například Linda Bubínková (2018) ve své práci Pohybové schopnosti závodnic v moderní gymnastice uvádí, že moderní gymnastky mají baletní přípravu zařazenou do tréninku od počátku sportovní přípravy právě také z důvodu posílení středu těla a břišních svalů. Můj předpoklad se nepotvrdil, celých 50 % žáků si vedlo hůře jak průměrně.

Nejlepšího výsledku v testu leh – sed opakovaně dosáhla ze skupiny žáků tanečního oboru ZUŠ Eliška 2, která za 1 minutu provedla 31 opakování, což vzhledem k běžné populaci stačilo na průměrný výkon. Eliška 2 v dotazníkovém šetření uvedla, jak zmiňuji výše, že 1 x týdně navštěvuje fotbalové tréninky, 1 x týdně chodí na tenis a dokonce 4 x týdně na krasobruslení. Předpokládám, že zejména krasobruslení mohlo ovlivnit její výkony při testování pohybových schopností. Krasobruslařky tráví spoustu času nejen na ledě, ale prochází i baletní přípravou, avšak Nikola, u které jsem předpokládala také o něco lepší výsledky právě z důvodu dotazníkového šetření, ve kterém uvedla, že dochází 5 x týdně na krasobruslení, dosáhla pouze na podprůměrný výsledek s 23 opakováními.

Testem vytrvalostního člunkového běhu, jak již název napovídá, testujeme běžeckou vytrvalost. V mladším školním věku se vytrvalostní schopnost nijak výrazně nerozvíjí, pokud dochází k rozvoji, tak většinou formou pohybových her, které se dají zařadit i do taneční výchovy. Využití pohybových her zmiňuje v řízeném rozhovoru i paní učitelka tanečního oboru. Ze struktury sportovního tréninku vychází, že vytrvalost je pro tanečníka důležitá. Tanečník během hodin absolvuje několik variací či tanců, které trvají několik minut a během nich nesmí polevit, musí udržet stále stejné nasazení a výraz. Nemyslím si ale, že by úroveň vytrvalostních schopností žáků tanečního oboru ZUŠ byla více jak průměrná, a to z výše zmíněného důvodu, že v mladším školním věku k rozvoji vytrvalosti nijak výrazně nedochází.

Jak jsem předpokládala, ani jeden žák z žádné z testovaných skupin se nezařadil do lepšího jak průměrného hodnocení. Nejlépe si v testu ve skupině žáků tanečního oboru ZUŠ vedl jediný chlapec skupiny Honza s časem 5:30. Ten se dle šetření věnuje ve svém volném čase plavání a jezdí na kole v terénu. Obě tyto sportovní aktivity vyžadují vytrvalostní schopnosti na určité úrovni, do jisté míry tedy mohly mít jeho další sportovní zájmy vliv na výsledek testu. Ve skupině žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy si nejlépe počínal David s časem 5:25, který na žádný sportovní kroužek nedochází, ale v minulosti navštěvoval fotbalové tréninky vždy 2 x týdně. I přes to, že se jednalo o 2 nejlepší výkony ze skupin, oba chlapci se svým výkonem vzhledem k běžné populaci zařadili pouze do průměrného hodnocení.

Test člunkového běhu 4 x 10 m zjišťuje u testovaných jedinců běžeckou rychlostní schopnost a z části také obratnost. Pro tanečníka je obratnost velmi důležitá, zatímco běžecká rychlostní schopnost se v tanečním oboru nerozvíjí. Žáci se sice učí různé způsoby běhu, není ale podstatná rychlost, navíc pro trénování rychlosti cyklického charakteru nebývá ani v tanečním sále prostor. Z těchto důvodů jsem předpokládala, že žáci tanečního oboru ZUŠ se nezařadí do nadprůměrného a výrazně nadprůměrného hodnocení, hypotéza se však nepotvrdila. 2 žáci se svým výkonem zařadili do nadprůměrného hodnocení. Nejlépe si vedla Eliška 2 s časem 00:12,1 a ihned za ní Eliška 1 s časem 00:12,3. Výkony obou dívek hodnotíme jako nadprůměrné. Eliška 2 dopadla nejlépe z testované skupiny ve dvou testech, i v ostatních testech si vedla dobře, předpokládám tedy, že na její výborné výsledky mají vliv ostatní sportovní aktivity, které ve svém volném čase navštěvuje, jak je uvedeno výše. Eliška 1 si celkově v testování vedla také dobře, v dotazníkovém šetření jsem zjistila, že se věnuje 2 x týdně mažoretkám a 2 x týdně dochází na kroužek hasičů. Nepředpokládám, že rychlostní schopnosti by ovlivnil kroužek mažoretek, avšak hasičský sport běžeckou rychlost trénuje.

Tanečníkovi se skrze tanec dostává všestranného pohybového rozvoje, což vychází i ze struktury sportovního výkonu, proto jsem předpokládala, že v celostním motorickém testu bude skupina žáků tanečního oboru ZUŠ alespoň o 10 % lepší, než skupina žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy a můj odhad se potvrdil.

Pomocí Jacíkova celostního motorického testu prověřujeme téměř všechny pohybové schopnosti, a to silové, rychlostně-vytrvalostní a koordinační. Celkově bych test shrnula pro testované žáky obou skupin jako velice náročný. Bylo znát, že dvě minuty, po které žáci test vykonávali, pro ně byly nekonečné a ke konci už byli opravdu na konci sil. Možná právě tento komplexní test byl pro žáky náročný z toho důvodu, že propojuje více pohybových schopností a zároveň pro někoho bylo složité pochopit ho po technické stránce. V tomto testu žákům tanečního oboru ZUŠ jejich snaha přesného provedení tentokrát pomohla i k rychlejším změnám poloh. Bylo znát, že koordinačně pro ně test nebyl náročný, polohy měnili plynule a zpevněné tělo a práce s těžištěm jim dopomohly k lepším výkonům, zatímco většina žáků ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy nedokázala zpevnit tělo, pohyby byly velmi nekoordinované a celkově působily těžkopádně.

Nejlépe si v Jacíkově testu ze skupiny žáků tanečního oboru ZUŠ vedla Eliška 1, za 2 minuty zvládla vystřídat 42 poloh. I přes to, že její výkon byl ve skupině nejlepší, byl ohodnocen jako výrazně podprůměrný. Ze skupiny žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy dopadl nejlépe Michal 2, který stihl o dvacet poloh více než Eliška 1, tedy 62 poloh za 2 minuty. Zařadil se svým výkonem do průměrného hodnocení. Z obou skupin, tedy z 26 žáků, se do průměrného hodnocení zařadil pouze 1 žák, zbylých 25 žáků bylo ohodnoceno výrazně podprůměrně.

Průměr skupiny žáků tanečního oboru ZUŠ zvyšovala především dívka Eliška 2, která si ve skupině počínala nejlépe ve 2 z 5 testů, a i v ostatních testech si vedla velmi dobře. Jak již bylo uvedeno, ve svém volném čase je velmi aktivní a navštěvuje 1 x týdně kroužek tenisu a fotbalu a 4 x týdně dochází na krasobruslení. Ve skupině žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy průměr skupiny zvyšoval Michal 2, který si ve skupině vedl nejlépe ve 4 z 5 testů. Ve svém volném čase jezdí s rodiči na extrémní překážkové běhy. Mohu se tedy domnívat, že Michal 2 tráví čas se svou rodinou převážně aktivně sportovními aktivitami.

Během testování žáků tanečního oboru ZUŠ jsem pozorovala u všech testů, že se soustředí na pečlivé, přesné provedení pohybu. Pohyby se snažili kontrolovat, aby byly dokonalé, celkově se soustředili na estetičnost. Bylo znát, že by rádi provedli pohyb i rychleji, ale něco je brzdilo,

řekla bych, že touha po „dokonalosti“ pohybu. I když se snažili například u člunkového běhu o rychlost, běh byl taneční, občas přes špičky, a hlavně hodně kontrolovaný.

Žák ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, Michal 1, dopadl ve 4 z 5 provedených testů výrazně podprůměrně. Pouze v testu člunkového běhu si vedl o něco lépe, avšak i tady byl jeho výkon slabý, byl ohodnocen jako podprůměrný. Při skoku dalekém z místa odrazem snožmo činil jeho nejdelší pokus 99 cm. Během řízeného rozhovoru zmínil, že se nikdy žádné pohybové aktivitě nevěnoval, což se mi potvrdilo při pozorování jeho pohybových projevů. Bylo pro něj náročné zkoordinovat pohyby a provést požadovaný skok z místa odrazem snožmo. Překvapením, bohužel nepříjemným, pro mě bylo, že v testu leh – sed opakovaně se Michalovi 1 nepodařilo provést ani jedno opakování, což značí, že jeho břišní svaly jsou absolutně ochablé. Bylo by jistě žádoucí, aby Michal 1 začal trávit svůj čas více aktivně, například aby si vybral nějaký sportovní kroužek, který ho bude bavit. Ochablé břišní svaly a zkrácený dolní vzpřimovač páteře způsobují lordotické držení těla, které způsobuje bolesti a celkovou tuhost zad. Břišní svaly, které má Michal velmi ochablé, by bylo třeba vhodným cvičením posílit.

V období mladšího školního věku je důležité u dětí budovat především kladný vztah k pohybovým aktivitám, podání nejlepšího výkonu není prioritou. Je důležité, aby pohyb děti bavil a samy ho vyhledávaly. Myslím si, že taneční obor je vhodnou aktivitou pro děti mladšího školního věku především také z toho důvodu, že děti hodně času věnují správnému držení těla, které je pro zdraví důležité, zejména se školní docházkou dochází často k jeho zhoršení. I kdyby děti u tance zůstaly a věnovaly se mu na profesionální úrovni, nebo mu věnovaly jen pár let, vždy jim toho přinese spoustu a nejedná se jen o zdravotní benefity.

## 6 Závěr

Hlavním cílem, který jsem si stanovila pro svou diplomovou práci, bylo zjistit a následně porovnat úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku navštěvujících taneční obor na základní umělecké škole a následně ji porovnat s úrovní pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. K testování byla použita testová baterie Unifittest (6-60) a doplněna celostním motorickým testem, tzv. Jacíkovým testem.

Hypotéza č. 1, ve které jsem předpokládala, že průměr výkonů žáků tanečního oboru ZUŠ bude ve všech testech lepší minimálně o 8 % než žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, se nepotvrdila. Žáci tanečního oboru ZUŠ sice dosáhli průměrem výkonů ve všech testech lepších výsledků než žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, avšak pouze ve třech z pěti testů to bylo o více jak 8 %.

Hypotéza č. 2 předpokládala, že v testu skok daleký z místa bude průměrný výkon žáků tanečního oboru ZUŠ lepší minimálně o 15 % než žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Hypotéza se nepotvrdila, Žáci tanečního oboru si sice v testu průměrem výkonů počínali lépe, avšak pouze o 1,4 %.

V hypotéze č. 3 jsem předpokládala, že žáci tanečního oboru ZUŠ se zařadí svými výkony v testu leh – sed opakovaně do průměrného a lepšího hodnocení. Ani tato hypotéza se nepotvrdila. Průměrného hodnocení dosáhlo 50 % žáků, lepšího jak průměrného hodnocení nedosáhl nikdo z žáků. Ostatní žáci se svým hodnocením zařadili do podprůměrného (43 %) a výrazně podprůměrného hodnocení (7 %).

Hypotéza č. 4, ve které jsem předpokládala, že se žáci obou testovaných skupin zařadí svými výkony v testu vytrvalostního člunkového běhu maximálně do průměrného hodnocení, se potvrdila. 19 % žáků z obou testovaných skupin dosáhlo na průměrné hodnocení, 62 % žáků bylo ohodnoceno podprůměrně a 19 % stačilo pouze na výrazně podprůměrný výsledek.

Hypotéza č. 5 předpokládala, že žádný z žáků tanečního oboru ZUŠ se nezařadí svým výkonem v testu člunkového běhu 4 x 10 m do nadprůměrného nebo výrazně nadprůměrného hodnocení. Tato hypotéza se nepotvrdila, jelikož 2 výkony, 14 % žáků, se zařadily do nadprůměrného hodnocení. Ostatní žáci byli ohodnoceni průměrně a hůře.

V hypotéze č. 6 jsem předpokládala, že průměrný výkon žáků tanečního oboru ZUŠ bude v celostním motorickém testu lepší minimálně o 10 % než žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy. Hypotéza se potvrdila, průměrný výkon žáků tanečního oboru ZUŠ



byl lepší o 11,8 % než průměrný výkon žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.

Jsem si vědoma malé početnosti souboru, bohužel žáci tanečního oboru jsou dost specifickou skupinou a na Základní umělecké škole v Chotěboři splňovaly hledisko mladšího školního věku pouze dvě taneční třídy, celkem 14 žáků. Jistě by bylo více vypovídající do výzkumu zapojit více základních uměleckých škol a porovnat je nejen s žáky základních škol věnujícími se sportu pouze v rámci tělesné výchovy, ale také porovnat jednotlivé základní umělecké školy mezi sebou. Pro další výzkum ohledně tanečního oboru na základních uměleckých školách by bylo jistě zajímavé navštěvovat po určitou dobu hodiny tanečního oboru, pozorovat strukturu jednotlivých hodin, časové rozložení tanečních technik, zaměření jednotlivých cvičení, či zjistit, zda by v kvalitě držení těla byl výraznější rozdíl u žáků ZUŠ oproti žákům ZŠ věnujícím se sportu pouze v rámci tělesné výchovy.

Na základě výsledků, ke kterým jsem došla v této práci, se podle mého názoru hodiny tanečního oboru nijak výrazně nezaměřují na rozvoj pohybových schopností. Paní učitelka v řízeném rozhovoru zmínila, že pro tanečníka je důležitá síla dolních končetin, avšak zrovna v testu explozivní síly dolních končetin žáci tanečního oboru ZUŠ dopadli téměř totožně jako žáci ZŠ, kteří se sportu věnují pouze v rámci tělesné výchovy. Řekla bych, že se jedná o taneční kroužek, ve kterém se neusiluje o podání nejlepších výkonů, ale primárně se dbá na estetiku pohybu, žáci se učí pracovat se svým tělem, pohyby provádět přesně a prostřednictvím pohybu se učí vyjádřit.

Dnešní doba přináší dětem mnoho technických vymožeností, které děti bohužel často upřednostňují před sportem. U dětí v tomto věku je důležité budovat kladný vztah k pohybu, aby dětem přinášel radost. V mladším školním věku závisí primárně na rodičích, jakým směrem své dítě povedou, zda mu umožní navštěvovat nějaký z velké škály sportovních kroužků, či zda s ním budou trávit volný čas aktivně. Důležitou roli hrají také školy, respektive učitelé, kteří by se měli snažit během dne ve škole kompenzovat dlouhý čas strávený v lavici, a to například krátkými pohybovými cvičeními i během vyučovacích hodin či třeba zajistit, aby děti měly dostatek pohybu i během přestávek.

## 7 Seznam použité literatury a informačních zdrojů

1. **Bazarovová, Naděžda Pavlovna. 1985.** *Klasický tanec*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
2. **Binderová, Eva. 1990.** *České lidové tance*. Praha : Statní pedagogické nakladatelství, 1990. 80-04-23947-1.
3. **Blažicková, Eva. 2005.** *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha : Konzervatoř Duncan centre, 2005. 80-7290-166-4.
4. **Bubínková, Linda. 2018.** *Pohybové schopnosti závodnic v moderní gymnastice*. Praha : Bakalářská práce UK Pedf, 2018.
5. **Bussellová, Darcey. 1995.** *Abeceda baletu ve spolupráci s Královskou baletní školou*. Praha : Ikar Praha, spol. s.r.o, edice Beruška, 1995. 80-85944-18-9.
6. **Čelíkovský, Stanislav. 1979.** *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1979.
7. **Dosedlová, Jaroslava. 2012.** *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha : Grada Publishing, 2012. 978-80-247-3711-9.
8. **Dovalil, Josef a kolektiv. 2009.** *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2009. 978-80-7376-130-1.
9. **Drdácký, František. 1983.** *Lidové tance*. Praha : Nakladatelství Olympia, 1983.
10. **Duncanová, Isadora. 1947.** *Tanec*. Praha : Terpsichora, 1947.
11. **Dvořáková, Hana, Engelthalerová, Zdeňka a kol. 2017.** *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova : nakladatelství Karolinum, 2017. 978-80-246-3308-4.
12. **Gavora, Peter. 2000.** *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido:edice pedagogické literatury, 2000. 80-85931-79-6.
13. **Hackett, Jane. 2013.** *Jak na balet: Průvodce tajemstvím baletu krok za krokem*. Praha : Euromedia Group, k. s. - Knižní klub, 2013. 978-80-242-3898-2.
14. **Hájek, Jeroným. 2012.** *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta, 2012. 978-80-7290-598-0.

15. **Hanna, Judith Lynne. 1987.** *To dance is human: A Theory of Nonverbal Communication*. Chicago : University of Chicago Press, 1987. 0-226-31549-5.
16. **Hodková, Iona. 2008.** Metodika. *Sokol*. [Online] 2008. [Citace: 18. březen 2020.] [https://www.sokol.cz/data/files/2008/test\\_8-1220389172.pdf](https://www.sokol.cz/data/files/2008/test_8-1220389172.pdf).
17. **Choutka, Miroslav a Dovalil, Josef. 1984.** *Základy sportovního tréninku*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 1984.
18. **Chráská, Miroslav. 2016.** *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha : Grada, 2016. 978-80-247-5326-3.
19. **Jeřábková, Jarmila. 1979.** *Taneční příprava*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1979.
20. **Jinochová, Tereza. 2016.** *Úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci*. Praha : Diplomová práce UK Pedf, 2016.
21. **Kos, Bohumil. 1976.** *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1976.
22. **Kurková, Libuše. 1987.** *Tanec a hudba*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
23. **Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. 2006.** *Vývojová psychologie*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1284-9.
24. **Lehnert, Michal, a další. 2014.** *Sportovní trénink I*. [e-kniha] Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 978-80-244-4330-0.
25. **Malá, Helena a Klementa, Josef. 1985.** *Biologie dětí a dorostu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
26. **Měkota, Karel a Blahuš, Petr. 1983.** *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
27. **Měkota, Karel a Novosad, Jiří. 2005.** *Motorické schopnosti*. Olomouc : Vydavatelství Univerzity Palackého, 2005. 80-244-0981-X.
28. **Měkota, Karel, a další. 2002.** *Unifittest (6-60) Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. 80-86317-18-8.

29. **Měkota, Karel, Kovář, Rudolf a Štěpnička, Jiří. 1988.** *Antropomotorika II.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
30. **2007.** MŠMT: Sport. *Bílá kniha o sportu.* [Online] 11. červenec 2007. [Citace: 13. duben 2020.] <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>.
31. **Naia, Brayová-Moffattová. 2004.** *Škola baletu: Naučte se tančit s žáky britské Central School of Ballet.* Praha : Nakladatelství Slovart, s. r. o., 2004. 80-7209-562-5.
32. Národní ústav pro vzdělávání: Základní umělecké školy. *Národní ústav pro vzdělávání.* [Online] [Citace: 20. leden 2020.] <http://www.nuv.cz/t/zus>.
33. **Návratová, Jana, Vašek, Roman a kolektiv. 2010.** *Tanec v České republice.* Praha : Institut umění - Divadelní ústav, 2010. 978-80-7008-241-6.
34. **Neuman, Jan. 2003.** *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly.* Praha : Portál, s. r. o., 2003. 80-7178-730-2.
35. **Novotná, Lenka, Hříchová, Miloslava a Miňhová, Jana. 2012.** *Vývojová psychologie.* Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni, 2012. 978-80-261-0115-4.
36. **Pásková, Olga a Ždichyncová, Věra. 1978.** *Základy klasického tance.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1978.
37. **Perič, Tomáš a Dovalil, Josef. 2010.** *Sportovní trénink.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2010. 978-80-247-2118-7.
38. **Perič, Tomáš. 2012.** *Sportovní příprava dětí.* Praha : Grada, 2012. 978-80-247-4218-2.
39. **Perič, Tomáš. 2008.** *Sportovní příprava dětí: druhé, doplněné vydání.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2008. 978-80-247-2643-4.
40. **RVP. 2010.** Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání.* [Online] 2010. [Citace: 8. prosinec 2019.] <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-umelecke-vzdelavani>. 978-80-87000-37-3.
41. **Schrader, Constance A. 2005.** *A sense of dance: exploring your movement potential.* místo neznámé : Human Kinetics, 2005. 0-7360-5189-9.
42. **Suchý, Jaroslav. 1970.** *Biologie dítěte pro pedagogické fakulty.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1970.
43. **Šmolík, Petr a kolektiv. 1985.** *Pohybová výchova.* Praha : Mladá fronta, 1985.

44. **Štefflová, Jaroslava. 2005.** Kdo je lepší zřizovatel? *Učitelské noviny*. [Online] 2005. [Citace: 20. listopad 2019.] <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3564>.
45. **Zumr, Tomáš. 2019.** *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2019. 978-80-271-2065-9.

## **8 Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Seznam obrázků

**Příloha č. 2:** Seznam tabulek

**Příloha č. 3:** Seznam grafů

**Příloha č. 4:** Výsledky jednotlivých testovaných žáků tanečního oboru ZUŠ

**Příloha č. 5:** Výsledky jednotlivých testovaných žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy

**Příloha č. 6:** Skok daleký z místa odrazem snožmo

**Příloha č. 7:** Leh-sed opakovaně

**Příloha č. 8:** Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m

**Příloha č. 9:** Člunkový běh 4 x 10 m

**Příloha č. 10:** Celostní motorický test – Jacíkův test

**Příloha č. 11:** Tabulky populačních norem - dívky

**Příloha č. 12:** Tabulky populačních norem - chlapci

**Příloha č. 13:** Tabulky vyhodnocení Jacíkova celostního motorického testu

**Příloha č. 14:** Záznamový arch

**Příloha č. 15:** Dotazník pro ZUŠ

**Příloha č. 16:** Dotazník pro ZŠ

**Příloha č. 17:** Souhlas rodičů s účastí dítěte ve výzkumu pro ZUŠ

**Příloha č. 18:** Souhlas rodičů s účastí dítěte ve výzkumu pro ZŠ

**Příloha č. 19:** Struktura řízeného rozhovoru s paní učitelkou tanečního oboru

**Příloha č. 20:** Potvrzení o vykonání testování na ZUŠ

**Příloha č. 21:** Potvrzení o vykonání testování na ZŠ

## **Příloha č. 1**

### **Seznam obrázků**

Obr. č. 1: Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota, a další, 2005) .....	13
Obr. č. 2: Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2000) .....	14
Obr. č. 3: Základní koordinační schopnosti dle Hirtz 1997 (Měkota, a další, 2005) .....	24
Obr. č. 4: Skok daleký z místa odrazem snožmo (Měkota, a další, 2002) .....	101
Obr. č. 5: Leh - sed opakovaně (Měkota, a další, 2002) .....	102
Obr. č. 6: Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m (Měkota, a další, 2002) .....	103
Obr. č. 7: Člunkový běh 4 x 10 m (Měkota, a další, 1983) .....	104
Obr. č. 8: Celostní motorický test - Jacíkův test (Neuman, 2003) .....	105

## Příloha č. 2

### Seznam tabulek

Tabulka 1: Porovnání hodnot obou testovaných skupin (Zdroj: vlastní) .....	55
Tabulka 2: Výsledky skoku dalekého z místa - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní) ....	59
Tabulka 3: Výsledky skoku dalekého z místa - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní) .....	60
Tabulka 4: Výsledky testu leh - sed opakovaně - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní) .	61
Tabulka 5: Výsledky testu leh - sed opakovaně - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní) .....	62
Tabulka 6: Výsledky vytrvalostního člunkového běhu - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní) .....	63
Tabulka 7: Výsledky vytrvalostního člunkového běhu - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní).....	64
Tabulka 8: Výsledky člunkového běhu - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní) .....	65
Tabulka 9: Výsledky člunkového běhu 4 x 10 m - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní).....	66
Tabulka 10: Výsledky Jacíkova celostního motorického testu - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní) .....	67
Tabulka 11: Výsledky Jacíkova celostního motorického testu - žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní) .....	68
Tabulka 12: Výsledky dotazníkového šetření - žáci tanečního oboru ZUŠ (Zdroj: vlastní) ....	71
Tabulka 13: Vyhodnocení řízeného rozhovoru s žáky ZŠ věnujícími se sportu pouze v rámci tělesné výchovy (Zdroj: vlastní).....	74
Tabulka 14: Výsledky jednotlivých žáků ZUŠ tanečního oboru v pohybových testech (Zdroj: vlastní) .....	99
Tabulka 15: Výsledky jednotlivých žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci TV (Zdroj: vlastní) .....	100
Tabulka 16: Populační normy pro dívky ve věku 7 let (Měkota, a další, 2002).....	106
Tabulka 17: Populační normy pro dívky ve věku 8 let (Měkota, a další, 2002).....	106
Tabulka 18: Populační normy pro dívky ve věku 9 let (Měkota, a další, 2002).....	106
Tabulka 19: Populační normy pro dívky ve věku 10 let (Měkota, a další, 2002).....	107
Tabulka 20: Populační normy pro dívky ve věku 11 let (Měkota, a další, 2002).....	107
Tabulka 21: Populační normy pro chlapce ve věku 7 let (Měkota, a další, 2002).....	108



Tabulka 22: Populační normy pro chlapce ve věku 8 let (Měkota, a další, 2002).....	108
Tabulka 23: Populační normy pro chlapce ve věku 9 let (Měkota, a další, 2002).....	108
Tabulka 24: Populační normy pro chlapce ve věku 10 let (Měkota, a další, 2002).....	109
Tabulka 25: Populační normy pro chlapce ve věku 11 let (Měkota, a další, 2002).....	109
Tabulka 26: Vyhodnocení celostního motorického testu (Jacíkův test) – chlapci (www.sokol.cz [Citace: 18. březen 2020]) .....	110
Tabulka 27: Vyhodnocení celostního motorického testu (Jacíkův test) – dívky (www.sokol.cz [Citace: 18. březen 2020]) .....	110

### **Příloha č. 3**

#### **Seznam grafů**

Graf 1: Vzorek žáků tanečního oboru ZUŠ - zastoupení chlapců a dívek (Zdroj: vlastní) .....	50
Graf 2: Vzorek žáků tanečního oboru ZUŠ - věkové zastoupení (Zdroj: vlastní) .....	50
Graf 3: Vzorek žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy - zastoupení chlapců a dívek (Zdroj: vlastní) .....	51
Graf 4: Vzorek žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci tělesné výchovy - věkové zastoupení (Zdroj: vlastní) .....	51
Graf 5: Porovnání testovaných skupin - skok daleký z místa odrazem snožmo (Zdroj: vlastní) .....	56
Graf 6: Porovnání testovaných skupin - leh - sed opakovaně (Zdroj: vlastní) .....	57
Graf 7: Porovnání testovaných skupin - vytrvalostní člunkový běh (Zdroj: vlastní) .....	57
Graf 8: Porovnání testovaných skupin - člunkový běh 4 x 10 m (Zdroj: vlastní) .....	58
Graf 9: Porovnání testovaných skupin - Jacíkův celostní motorický test (Zdroj: vlastní) .....	58
Graf 10: Porovnání souhrnných výsledků žáků ze ZUŠ a ZŠ ve skoku dalekém z místa (Zdroj: vlastní) .....	60
Graf 11: Porovnání souhrnných výsledků žáků ze ZUŠ a ZŠ v testu leh - sed opakovaně (Zdroj: vlastní) .....	62
Graf 12: Porovnání souhrnných výsledků žáků ze ZUŠ a ZŠ ve vytrvalostním člunkovém běhu (Zdroj: vlastní) .....	64
Graf 13: Porovnání souhrnných výsledků žáků ZUŠ a ZŠ v člunkovém běhu 4 x 10 m (Zdroj: vlastní) .....	66
Graf 14: Porovnání souhrnných výsledků žáků ZUŠ a ZŠ v celostním motorickém testu - Jacíkův test (Zdroj: vlastní) .....	68
Graf 15: Otázka č. 1 - Navštěvuješ ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek? (Zdroj: vlastní) .....	73

#### Příloha č. 4

#### Výsledky jednotlivých testovaných žáků tanečního oboru ZUŠ

Žáci navštěvující taneční obor na ZUŠ					
jméno	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 4 x 10 m (s)	Jacíkův test (počet)
Alžběta	125	17	3:04	00:16,1	28
Eliška 1	152	27	3:23	00:12,3	42
Eliška 2	163	31	4:23	00:12,1	37
Ema	120	14	3:07	00:16,2	35
Eva	143	29	5:05	00:13,1	31
Honza	163	27	5:30	00:12,5	34
Magda 1	133	26	3:26	00:14,3	31
Magda 2	138	24	2:53	00:14,8	41
Marta	124	17	2:59	00:14,4	28
Martina	122	28	2:40	00:14,8	27
Nela	130	28	4:08	00:13,1	39
Nikola	124	23	3:45	00:14,0	33
Stela	167	21	4:45	00:12,8	28
Štěpánka	158	28	4:00	00:12,4	40

Tabulka 14: Výsledky jednotlivých žáků ZUŠ tanečního oboru v pohybových testech (Zdroj: vlastní)

## Příloha č. 5

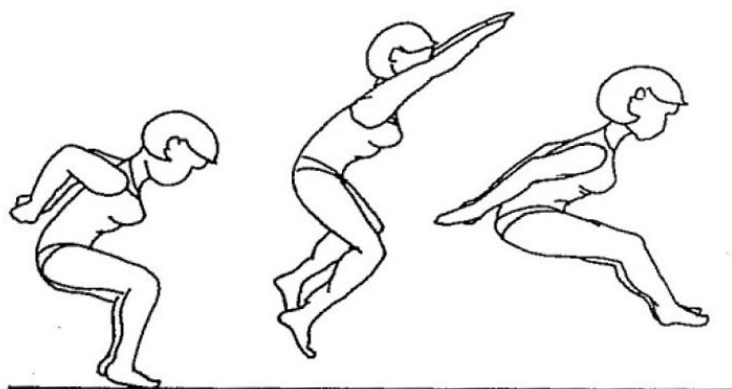
Výsledky jednotlivých testovaných žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci TV

Žáci ZŠ věnující se sportu pouze v rámci TV					
jméno	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 4 x 10 m (s)	Jacíkův test (počet)
Agáta	114	17	3:13	00:15,8	29
Alexandr	132	14	1:45	00:16,6	21
Dan	126	14	3:30	00:15,8	24
David	168	20	5:25	00:12,1	32
Dominik	140	16	3:08	00:14,5	26
Kateřina	152	9	3:15	00:13,6	29
Kristýna	116	22	4:12	00:13,8	30
Lukáš	134	4	2:24	00:14,5	19
Michal 1	99	0	1:24	00:14,4	26
Michal 2	171	40	4:45	00:11,9	62
Tomáš	154	20	3:31	00:12,8	29
Veronika	148	22	3:15	00:14,0	32

Tabulka 15: Výsledky jednotlivých žáků ZŠ věnujících se sportu pouze v rámci TV (Zdroj: vlastní)

## Příloha č. 6

### Skok daleký z místa odrazem snožmo



Obr. č. 4: Skok daleký z místa odrazem snožmo (Měkota, a další, 2002)

#### *Charakteristika*

V tomto testu zjišťujeme dynamické, výbušně silové schopnosti dolních končetin.

#### *Pomůcky*

Rovná, pevná plocha (žíněnka, plstěný či gumový pás, doskočiště na hřišti), měřicí pásmo.

#### *Provedení*

Ze stoje mírně rozkročného (chodidla jsou rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) těsně před odrazovou čarou provede testovaná osoba podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, dbáme však na to, aby testovaná osoba neprovedla poskočení před dorazem. Provádějí se tři pokusy.

#### *Hodnocení a záznam*

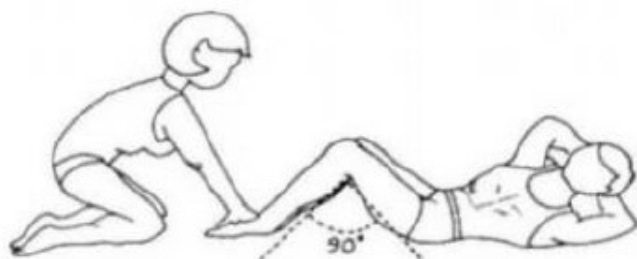
Hodnotíme délku skoku v centimetrech (cm) a zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1 cm.

#### *Pokyny a pravidla*

Je důležité pohybový úkol vysvětlit a předvést. Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, přičemž není dovolena žádná opora. Doskok je na měkčí povrch – na žíněnku či plstěný pás. Je důležité tento povrch zajistit proti posouvání. Dbáme na to, aby odrazová a dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni. Měří se vzdálenost od odrazové čáry k zadnímu okraji poslední stopy dotyku, kdy se nemusí vždy jednat o chodidlo. (Měkota, a další, 2002)

## Příloha č. 7

### Leh-sed opakovaně



Obr. č. 5: Leh - sed opakovaně (Měkota, a další, 2002)

#### *Charakteristika*

Tímto testem zjišťujeme dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

#### *Pomůcky*

Plstěný pás, koberec či tuhá gymnastická žíněnka, stopky.

#### *Provedení*

Základní polohou je leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, prsty sepnout, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčené v kolenou a to v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je drží pomocník. Testovaná osoba na povel provádí co nejrychleji opakovaně sed (lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Cílem je dosáhnout maximálního počtu cyklů za dobu 60 s.

#### *Hodnocení a záznam*

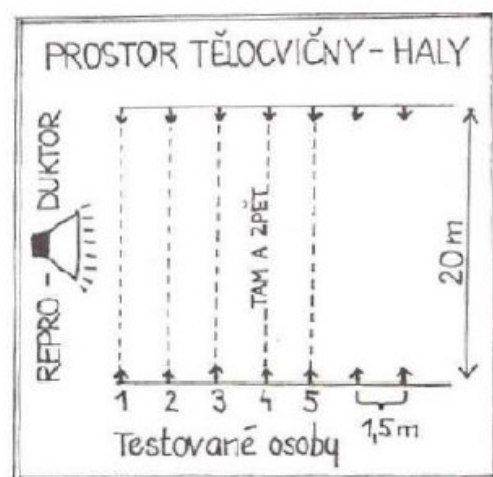
Hodnotíme a zaznamenáváme počet úplných a především správně provedených cviků za 1 minutu. Pokud testovaná osoba nevydrží cvičit po celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků, které provedla za dobu, kterou cvičit vydržela. Přerušování cvičení je povoleno.

#### *Pokyny a pravidla*

Test provádíme pouze jednou. Důležitý je výklad a názorná ukázka, po které si testovaná osoba vyzkouší správné provedení v pomalém tempu. Po celý čas cvičení dbáme na úhel pokrčení v kolenou – 90 stupňů, na paty na podložce, ruce jsou v týl, prsty sepnuté, v základní poloze je hlava, prsty a lokty na podložce a v sedu se lokty dotýkají kolen. Všechny tyto náležitosti kontroluje pomocník. Není dovoleno odrážet se pomocí loktů, hrudí části páteře a zad od podložky. Důležité je provádět pohyb plynule a bez přestávek po celou dobu trvání cvičení, tedy jednu minutu. Pauza (jedna i více) je však v důsledku únavy povolena. (Měkota, a další, 2002)

## Příloha č. 8

### Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m



Obr. č. 6: Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m (Měkota, a další, 2002)

#### Charakteristika

Testem zjišťujeme dlouhodobou běžeckou vytrvalostní schopnost.

#### Pomůcky

Dostatečně velký prostor s možností vyznačit a realizovat běh od čáry k čáře ve vzdálenosti 20 metrů. Nahrávka s nahraným programem – zvukovými signály, zařízení pro přehrání nahrávky a stopky.

#### Provedení

Testovaná osoba překonává opakovaně 20 metrů během (od čáry k čáře) a to podle vymezeného časového signálu, který je pouštěn z přehrávacího zařízení. Cílem je udržet postupně se zvyšující rychlost běhu po co nejdelší dobu, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout jednu z hraničních čar dvacetimetrové vzdálenosti. Pokud testovaný není schopen dvakrát po sobě dosáhnout čáru v daném limitu, test končí. Povolený je maximální rozdíl dvou kroků.

#### Hodnocení a záznam

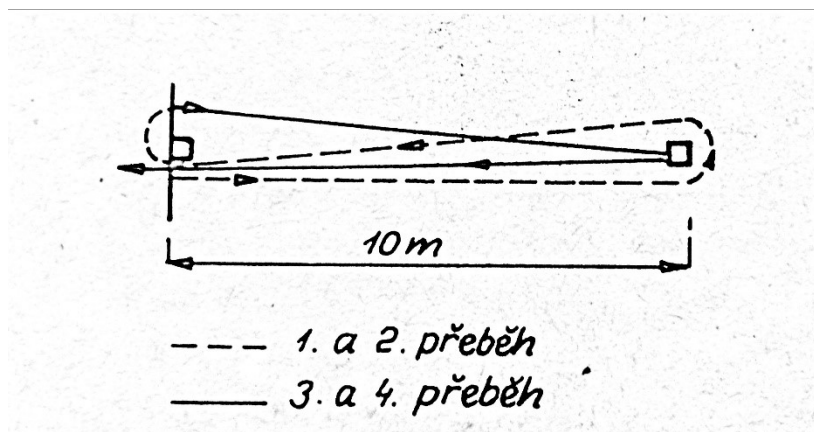
Pokud není testovaná osoba schopna dosáhnout dvakrát po sobě čáru v okamžiku zvukového signálu, test končí. Výsledkem, který zaznamenáváme, je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu je 0,5 vteřiny.

#### Pokyny a pravidla

Test je určen především do vnitřních prostor (tělocvična, hala), avšak pokud zajistíme dobrou slyšitelnost nahrávky, můžeme test provádět i venku. Test je fyzicky náročný, proto je vhodné před ním alespoň 2 hodiny nejíst. Test neprovádíme po fyzicky náročné činnosti či v extrémních teplotních podmínkách. (Měkota, a další, 2002)

## Příloha č. 9

### Člunkový běh 4 x 10 m



Obr. č. 7: Člunkový běh 4 x 10 m (Měkota, a další, 1983)

#### Charakteristika

V testu zjišťujeme běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru. Z části také zjišťujeme obratnostní dispozice.

#### Pomůcky

Rovný terén, dvě mety (kužely) maximálně 20 cm vysoké, umístěné 10 metrů od sebe, pásmo pro změření trasy, stopky, případně pomůcka pro vyznačení startovní čáry.

#### Provedení

Testovaná osoba se postaví těsně před startovní čáru a po startovních povelích vyběhne k metě vzdálené 10 metrů. Tu obíhá a vrací se k metě první, kterou obíhá takovým způsobem, aby dráha proběhnutá mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku se meta již neobíhá, pouze se jí testovaná osoba dotýká rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Čas se stopuje při dotyku cílové mety.

#### Hodnocení a záznam

Hodnotíme celkový čas čtyř přeběhů v sekundách. Testovaná osoba má dva pokusy, z nichž se zaznamenává ten lepší. Přesnost záznamu se uvádí na 0,1 s. Čas se zastavuje při dotyku rukou cílové mety.

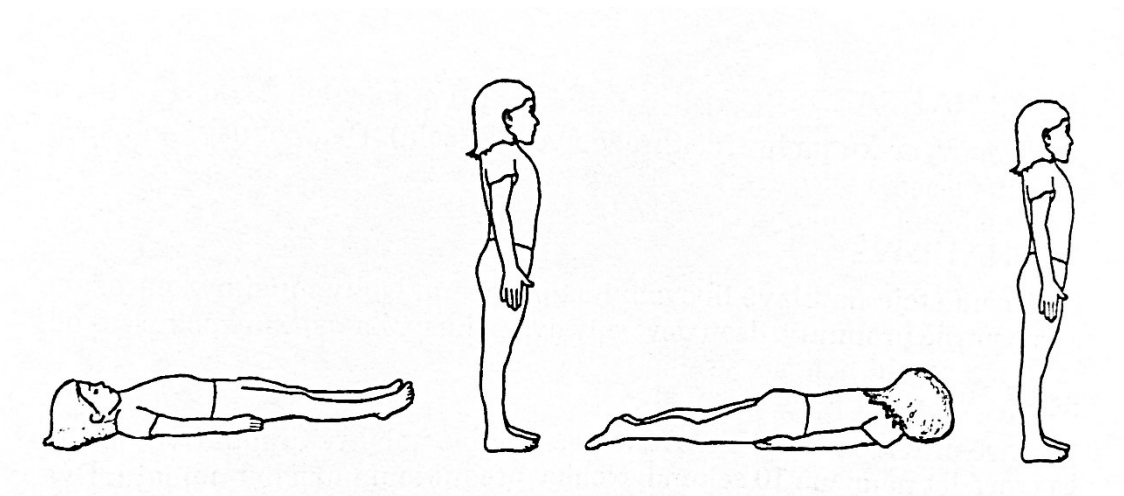
#### Pokyny a pravidla

Každá testovaná osoba si volně proběhne dráhu na zkoušku. Provádějí se dva pokusy, kdy se zaznamenává lepší z nich. Mezi pokusy zajistíme odpočinek alespoň 5 minut. Start se provádí z polovysokého startu. (Měkota, a další, 2002)



## Příloha č. 10

### Celostní motorický test - Jacíkův test



Obr. č. 8: Celostní motorický test - Jacíkův test (Neuman, 2003)

#### *Charakteristika*

Test je celkově náročný na obratnost, ale i na sílu a vytrvalost. Test se nazývá Jacíkův motorický test podle zesnulého ostravského pedagoga, který ho zavedl.

#### *Pomůcky*

Důležitý je dostatečný prostor a rovná měkká plocha – koberec, trávník. Dále potřebujeme stopky.

#### *Provedení*

Testovaná osoba z lehu na zádech, kdy lopatky se dotýkají země, přechází do stoje spatného, potom do lehu na břiše, ve kterém se hrudník musí dotýkat podložky, a znovu do stoje spatného. Způsob přechodu mezi jednotlivými polohami je libovolný.

#### *Hodnocení a záznam*

Testovaná osoba cvičení provádí po dobu 2 minut. Za každou správně provedenou polohu započítáváme jeden bod. Zaznamenáváme tedy počet získaných bodů.

#### *Pokyny a pravidla*

Po celou dobu cvičení je nutné dbát na to, aby každá poloha byla provedena přesně, stoj musí být vzpřímený apod. Je povoleno cvičení v průběhu přerušit, ale čas se nezastavuje, běží dál. (Neuman, 2003)

## Příloha č. 11

### Tabulky populačních norem – dívky

VĚKOVÁ KATEGORIE: 7 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 87	– 6	– 910	– 1.50	15.8 +
	2	88 – 96	7 – 10	911 – 1083	1.51 – 2.00	15.3 – 15.7
Podprůměrný	3	97 – 105	11 – 14	1084 – 1255	2.01 – 2.50	14.8 – 15.2
	4	106 – 114	15 – 18	1256 – 1427	2.51 – 3.00	14.3 – 14.7
Průměrný	5	115 – 123	19 – 22	1428 – 1600	3.01 – 3.50	13.8 – 14.2
	6	124 – 132	23 – 26	1601 – 1773	3.51 – 4.00	13.3 – 13.7
Nadprůměrný	7	133 – 141	27 – 30	1774 – 1946	4.01 – 4.50	12.8 – 13.2
	8	142 – 150	31 – 34	1947 – 2118	4.51 – 5.00	12.3 – 12.7
Výrazně nadprůměrný	9	151 – 159	35 – 37	2119 – 2290	5.01 – 5.50	11.8 – 12.2
	10	160 +	38 +	2291 +	5.51 +	– 11.9

Tabulka 16: Populační normy pro dívky ve věku 7 let (Měkoto, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 8 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 97	– 9	– 1045	– 2.00	15.4 +
	2	98 – 106	10 – 13	1046 – 1221	2.01 – 2.50	14.9 – 15.3
Podprůměrný	3	107 – 115	14 – 17	1222 – 1398	2.51 – 3.00	14.4 – 14.8
	4	116 – 124	18 – 21	1399 – 1574	3.01 – 3.50	13.9 – 14.3
Průměrný	5	125 – 133	22 – 25	1575 – 1750	3.51 – 4.00	13.4 – 13.8
	6	134 – 142	26 – 30	1751 – 1926	4.01 – 4.50	12.9 – 13.3
Nadprůměrný	7	143 – 151	31 – 34	1927 – 2103	4.51 – 5.00	12.4 – 12.8
	8	152 – 160	35 – 38	2104 – 2279	5.01 – 5.50	11.9 – 12.3
Výrazně nadprůměrný	9	161 – 169	39 – 42	2280 – 2455	5.51 – 6.00	11.4 – 11.8
	10	170 +	43 +	2456 +	6.01 +	– 11.3

Tabulka 17: Populační normy pro dívky ve věku 8 let (Měkoto, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 9 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 106	– 11	– 1170	– 2.25	14.8 +
	2	107 – 115	12 – 15	1171 – 1350	2.26 – 2.75	14.3 – 14.7
Podprůměrný	3	116 – 124	16 – 19	1351 – 1530	2.76 – 3.50	13.9 – 14.2
	4	125 – 133	20 – 23	1531 – 1710	3.51 – 4.00	13.4 – 13.8
Průměrný	5	134 – 142	24 – 28	1711 – 1890	4.01 – 4.50	13.0 – 13.3
	6	143 – 151	29 – 32	1891 – 2070	4.51 – 5.25	12.6 – 12.9
Nadprůměrný	7	152 – 160	33 – 36	2071 – 2250	5.26 – 5.75	12.1 – 12.5
	8	161 – 169	37 – 40	2251 – 2430	5.76 – 6.50	11.7 – 12.0
Výrazně nadprůměrný	9	170 – 178	41 – 44	2431 – 2610	6.51 – 7.00	11.2 – 11.4
	10	179 +	45 +	2611 +	7.01 +	– 11.1

Tabulka 18: Populační normy pro dívky ve věku 9 let (Měkoto, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 10 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 115	– 14	– 1270	– 2.25	14.5 +
	2	116 – 124	15 – 18	1271 – 1447	2.26 – 3.00	14.1 – 14.4
Podprůměrný	3	125 – 133	19 – 22	1448 – 1625	3.01 – 3.75	13.7 – 14.0
	4	134 – 142	23 – 26	1626 – 1802	3.76 – 4.50	13.2 – 13.6
Průměrný	5	143 – 151	27 – 31	1803 – 1980	4.51 – 5.00	13.2.8 – 13.1
	6	152 – 160	32 – 36	1981 – 2157	5.01 – 5.75	12.4 – 12.7
Nadprůměrný	7	161 – 169	37 – 40	2158 – 2335	5.76 – 6.50	11.9 – 12.3
	8	170 – 178	41 – 44	2336 – 2512	6.51 – 7.25	11.5 – 11.8
Výrazně nadprůměrný	9	179 – 187	45 – 48	2513 – 2690	7.26 – 8.00	11.1 – 11.4
	10	188 +	49 +	2691 +	8.01 +	– 11.0

Tabulka 19: Populační normy pro dívky ve věku 10 let (Měkota, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 11 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 122	– 14	– 1350	– 2.25	14.2 +
	2	123 – 131	15 – 19	1351 – 1525	2.26 – 3.00	13.8 – 14.1
Podprůměrný	3	132 – 141	20 – 24	1526 – 1700	3.01 – 3.75	13.3 – 13.7
	4	142 – 150	25 – 28	1701 – 1875	3.76 – 4.50	12.9 – 13.2
Průměrný	5	151 – 160	29 – 33	1876 – 2050	4.51 – 5.25	12.5 – 12.8
	6	161 – 169	34 – 38	2051 – 2225	5.26 – 6.00	12.1 – 12.4
Nadprůměrný	7	170 – 179	39 – 42	2226 – 2400	6.01 – 6.75	11.7 – 12.0
	8	180 – 188	43 – 46	2401 – 2575	6.76 – 7.50	11.2 – 11.6
Výrazně nadprůměrný	9	189 – 198	47 – 51	2576 – 2750	7.51 – 8.25	10.8 – 11.1
	10	199 +	52 +	2751 +	8.26 +	– 10.7

Tabulka 20: Populační normy pro dívky ve věku 11 let (Měkota, a další, 2002)



## Příloha č. 12

### Tabulky populačních norem – chlapci

VĚKOVÁ KATEGORIE: 7 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 94	– 6	– 1000	– 1.75	15.2 +
	2	95 – 103	7 – 10	1001 – 1185	1.76 – 2.25	14.7 – 15.1
Podprůměrný	3	104 – 112	11 – 14	1186 – 1370	2.26 – 3.00	14.3 – 14.6
	4	113 – 121	15 – 18	1371 – 1555	3.01 – 3.50	13.8 – 14.2
Průměrný	5	122 – 130	19 – 22	1556 – 1740	3.51 – 4.00	13.4 – 13.7
	6	131 – 139	23 – 26	1741 – 1925	4.01 – 4.50	13.0 – 13.3
Nadprůměrný	7	140 – 148	27 – 30	1926 – 2110	4.51 – 5.00	12.5 – 12.9
	8	149 – 157	31 – 34	2111 – 2295	5.01 – 5.75	12.1 – 12.4
Výrazně nadprůměrný	9	158 – 166	35 – 38	2296 – 2480	5.76 – 6.25	11.6 – 12.0
	10	167 +	39 +	2481 +	6.26 +	– 11.5

Tabulka 21: Populační normy pro chlapce ve věku 7 let (Měkota, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 8 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 103	– 9	– 1180	– 2.00	14.9 +
	2	104 – 112	10 – 13	1181 – 1368	2.01 – 2.75	14.5 – 14.8
Podprůměrný	3	113 – 121	14 – 17	1369 – 1555	2.76 – 3.25	14.0 – 14.4
	4	122 – 130	18 – 21	1556 – 1743	3.26 – 4.00	13.6 – 13.9
Průměrný	5	131 – 139	22 – 26	1744 – 1930	4.01 – 4.50	13.1 – 13.5
	6	140 – 148	27 – 31	1931 – 2118	4.51 – 5.00	12.6 – 13.0
Nadprůměrný	7	149 – 157	32 – 35	2119 – 2305	5.01 – 5.75	12.2 – 12.5
	8	158 – 166	36 – 39	2306 – 2493	5.76 – 6.25	11.7 – 12.1
Výrazně nadprůměrný	9	167 – 175	40 – 43	2494 – 2680	6.26 – 7.00	11.3 – 11.6
	10	176 +	44 +	2681 +	7.01 +	– 11.2

Tabulka 22: Populační normy pro chlapce ve věku 8 let (Měkota, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 9 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 112	– 11	– 1300	– 2.50	14.5 +
	2	113 – 121	12 – 15	1301 – 1490	2.51 – 3.25	14.1 – 14.4
Podprůměrný	3	122 – 130	16 – 19	1491 – 1680	3.26 – 4.00	13.7 – 14.0
	4	131 – 139	20 – 24	1681 – 1870	4.01 – 4.50	13.2 – 13.6
Průměrný	5	140 – 148	25 – 29	1871 – 2060	4.51 – 5.25	12.8 – 13.1
	6	149 – 157	30 – 34	2061 – 2250	5.26 – 6.00	12.4 – 12.7
Nadprůměrný	7	158 – 166	35 – 38	2251 – 2440	6.01 – 6.75	11.9 – 12.3
	8	167 – 175	39 – 43	2441 – 2630	6.76 – 7.50	11.5 – 11.8
Výrazně nadprůměrný	9	176 – 184	44 – 47	2631 – 2820	7.51 – 8.00	11.1 – 11.4
	10	185 +	48 +	2821 +	8.01 +	– 11.0

Tabulka 23: Populační normy pro chlapce ve věku 9 let (Měkota, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 10 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 120	– 13	– 1400	– 2.75	14.1 +
	2	121 – 129	14 – 17	1401 – 1593	2.76 – 3.50	13.7 – 14.0
Podprůměrný	3	130 – 138	18 – 22	1594 – 1785	3.51 – 4.25	13.2 – 13.6
	4	139 – 147	23 – 27	1786 – 1977	4.26 – 5.00	12.8 – 13.1
Průměrný	5	148 – 156	28 – 32	1978 – 2170	5.01 – 6.00	12.4 – 12.7
	6	157 – 166	33 – 37	2171 – 2362	6.01 – 6.75	12.0 – 12.3
Nadprůměrný	7	167 – 175	38 – 42	2363 – 2555	6.76 – 7.50	11.6 – 11.9
	8	176 – 184	43 – 47	2556 – 2747	7.51 – 8.25	11.1 – 11.5
Výrazně nadprůměrný	9	185 – 193	48 – 51	2748 – 2940	8.26 – 9.00	10.7 – 11.0
	10	194 +	52 +	2941 +	9.01 +	– 10.6

Tabulka 24: Populační normy pro chlapce ve věku 10 let (Měkota, a další, 2002)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 11 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	– 126	– 14	– 1510	– 2.75	13.6 +
	2	127 – 135	15 – 19	1511 – 1695	2.76 – 3.50	13.2 – 13.5
Podprůměrný	3	136 – 145	20 – 24	1696 – 1880	3.51 – 4.50	12.8 – 13.1
	4	146 – 155	25 – 28	1881 – 2065	4.51 – 5.25	12.4 – 12.7
Průměrný	5	156 – 165	29 – 33	2066 – 2250	5.26 – 6.25	12.0 – 12.3
	6	166 – 174	34 – 38	2251 – 2435	6.26 – 7.00	11.6 – 11.9
Nadprůměrný	7	175 – 184	39 – 43	2436 – 2620	7.01 – 7.75	11.2 – 11.5
	8	185 – 194	44 – 48	2621 – 2805	7.76 – 8.75	10.8 – 11.1
Výrazně nadprůměrný	9	195 – 204	49 – 52	2806 – 2990	8.76 – 9.50	10.4 – 10.7
	10	205 +	53 +	2991 +	9.51 +	– 10.3

Tabulka 25: Populační normy pro chlapce ve věku 11 let (Měkota, a další, 2002)

## Příloha č. 13

### Tabulky vyhodnocení Jacíkova celostního motorického testu

věk	výkon muži		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	46 - 58	60 - 75	78 +
8 - 9	47 - 59	62 - 77	80 +
10 - 11	50 - 64	66 - 82	84 +
12 - 14	52 - 66	68 - 86	88 +
15 - 17	58 - 73	75 - 91	93 +
18 - 29	54 - 69	72 - 88	91 +
30 - 39	50 - 65	68 - 85	87 +
40 - 49	46 - 61	64 - 80	82 +
50 - 60	42 - 56	59 - 73	75 +

Tabulka 26: Vyhodnocení celostního motorického testu (Jacíkův test) – chlapci (www.sokol.cz [Citace: 18. březen 2020])

věk	výkon ženy		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	44 - 55	57 - 71	73 +
8 - 9	47 - 58	60 - 75	77 +
10 - 11	48 - 60	62 - 76	80 +
12 - 14	48 - 61	63 - 77	80 +
15 - 17	50 - 62	64 - 78	80 +
18 - 29	49 - 60	62 - 75	77 +
30 - 39	46 - 57	59 - 73	75 +
40 - 49	40 - 51	54 - 67	69 +
50 - 60	34 - 45	48 - 61	63 +

Tabulka 27: Vyhodnocení celostního motorického testu (Jacíkův test) – dívky (www.sokol.cz [Citace: 18. březen 2020])

**Příloha č. 14**

**Záznamový arch**

Příjmení a jméno	Narození			Věk	T1 - skok daleký z místa			T2 - Leh- sed	T3 - vytrval. čl. běh	T4 - člunkový běh na 10m		Jacíkův test
	Den	Měsíc	Rok									
Datum testování:	Místo:							Testoval:				

## **Příloha č. 15**

### **Dotazník pro ZUŠ**

Vážené tanečnice, vážení tanečníci,

jak už víte, píšu diplomovou práci, ve které se zabývám pohybovými schopnostmi dětí mladšího školního věku, které navštěvují taneční obor na ZUŠ. Ráda bych vás požádala o vyplnění krátkého dotazníku. Odpovědi uvádějte prosím pravdivě.

Děkuji

Michaela Pelikánová

**Jméno:**

.....

**1. Navštěvuješ kromě tanečního oboru na ZUŠ nějaký další taneční či sportovní kroužek?**

a. ano

b. ne

**2. Pokud ano, o jaký kroužek (kroužky) se jedná?**

.....

**3. Kolikrát týdně tento kroužek navštěvuješ?**

.....



## **Příloha č. 16**

### **Dotazník pro ZŠ**

Vážené zákyně, vážení žáci,

jak už víte, pracuji na diplomové práci, ve které se zabývám pohybovými schopnostmi dětí mladšího školního věku. Ráda bych vás požádala o vyplnění krátkého dotazníku. Odpovědi uvádějte, prosím, pravdivě.

Děkuji

Michaela Pelikánová

**Jméno a příjmení:**

**Třída:**

.....

**1. Navštěvuješ ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek?**

a. ano

b. ne

**2. Pokud ano, o jaký kroužek (kroužky) se jedná?**

.....

**3. Kolikrát týdně tento kroužek navštěvuješ?**

.....

## **Příloha č. 17**

### **Souhlas rodičů s účastí dítěte ve výzkumu pro ZUŠ**

Vážení rodiče,

jmenuji se Michaela Pelikánová a studuji na Univerzitě Karlově, obor Učitelství pro I. stupeň ZŠ se specializací tělesné výchovy. Nyní pracuji na diplomové práci, ve které bych se ráda zabývala pohybovými schopnostmi dětí mladšího školního věku, které navštěvují taneční obor na ZUŠ, a ráda bych svůj výzkum provedla právě na chotěbořské Základní umělecké škole, kterou jsem také navštěvovala.

Předem děkuji za Váš souhlas

S pozdravem

Michaela Pelikánová

---

### **Souhlas rodičů s účastí dítěte ve výzkumu k diplomové práci**

Já, níže podepsaný (zákonný zástupce)

Jméno a příjmení:	
Datum narození:	
Trvalé bydliště:	

souhlasím s tím, že můj syn / dcera

Jméno a příjmení:	
Datum narození:	
Trvalé bydliště:	

se zúčastní výzkumu k diplomové práci Michaely Pelikánové - Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku.

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

---

Podpis

## Příloha č. 18

### Souhlas rodičů s účastí dítěte ve výzkumu pro ZŠ

Vážení rodiče,

jmenuji se Michaela Pelikánová a studuji na Univerzitě Karlově, obor Učitelství pro I. stupeň ZŠ se specializací tělesné výchovy. Nyní pracuji na diplomové práci, ve které se zabývám pohybovými schopnostmi dětí mladšího školního věku a ráda bych svůj výzkum provedla právě na chotěbořské Základní škole, kterou jsem také navštěvovala.

Předem děkuji za Váš souhlas

S pozdravem

Michaela Pelikánová

---

### Souhlas rodičů s účastí dítěte ve výzkumu k diplomové práci

Já, níže podepsaný (zákonný zástupce)

Jméno a příjmení:	
Datum narození:	
Trvalé bydliště:	

souhlasím s tím, že můj syn / dcera

Jméno a příjmení:	
Třída:	
Datum narození:	
Trvalé bydliště:	

se zúčastní výzkumu k diplomové práci Michaely Pelikánové - Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku.

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

---

Podpis

## **Příloha č. 19 Struktura řízeného rozhovoru s paní učitelkou tanečního oboru**

**Otázka č. 1:** Kolikrát týdně taneční obor probíhá a jak dlouho trvá?

**Otázka č. 2:** Jakým tanečním technikám se v hodinách věnujete?

**Otázka č. 3:** Na co se primárně v těchto technikách zaměřujete?

**Otázka č. 4:** Jakým způsobem rozvíjíte u žáků pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, flexibilita)?

**Otázka č. 5:** Jak vypadá běžná hodina tanečního oboru? Máte nějakou strukturu, podle které se řídíte?

**Otázka č. 6:** Máte v hodinách někoho, kdo vyloženě vyniká?

**Otázka č. 7:** Během testování žáků jste se zmínila, že některé dívky navštěvují Svobodnou školu v Chotěboři, kde nemají tělesnou výchovu. Odlišují se tyto dívky nějakým způsobem v pohybovém projevu od ostatních?

## Příloha č. 20 Potvrzení o vykonání testování na ZUŠ


### Potvrzení o vykonání testování na ZUŠ Chotěboř

Základní umělecká škola Chotěboř  
Náměstí TGM 322, Chotěboř 583 01

#### VĚC: Potvrzení o vykonání testování žáků v rámci diplomové práce

Potvrzuji, že Michaela Pelikánová, narozena 30. 4. 1995, prováděla na naší ZUŠ testování úrovně pohybových schopností žáků mladšího školního věku navštěvujících taneční obor. Toto testování bylo prováděno jako výzkum při psaní diplomové práce na téma Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku. Testování probíhalo v prosinci 2019.

V Chotěboři dne: *5.1. 2020*

 *u.ř.*

Mgr. Milan Moc  
ředitel školy

Základní umělecká škola,  
Chotěboř, Náměstí TGM 322  
IČO: 71198971, DIČ: 224 - 71198971  
Tel.: + 420 589 621 350  
www.zuschoi.cz; zuschoi@zuschoi.cz

## Příloha č. 21 Potvrzení o vykonání testování na ZŠ

### Potvrzení o vykonání testování na ZŠ Chotěboř

Základní škola Chotěboř  
Smetanova 745, Chotěboř 583 01

### VĚC: Potvrzení o vykonání testování žáků v rámci diplomové práce

Potvrzují, že Michaela Pelikánová, narozena 30. 4. 1995, prováděla na naší ZŠ testování úrovně pohybových schopností žáků mladšího školního věku. Toto testování bylo prováděno jako výzkum při psaní diplomové práce na téma Pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku. Testování probíhalo v únoru 2020.

Základní škola Chotěboř,  
Smetanova 745, okres Havlíčkův Brod  
Smetanova 745, 583 01 Chotěboř  
IČO 709 46 281 tel/fax 569 824 343

②

*Milan Janda*

V Chotěboři dne: *10.2.2020*

Ing. Milan Janda  
ředitel školy